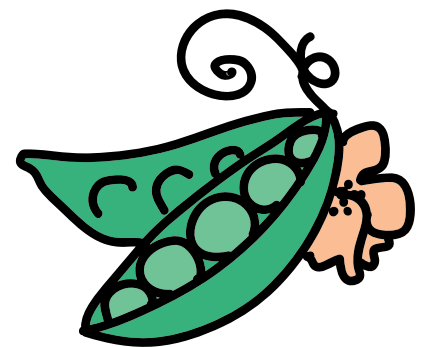


01

**Consumo responsable.****Bolsa sensorial de guisantes.**

¡Vamos a jugar con una bolsa sensorial! Os traemos una idea para **aprovechar una bolsa de congelados**, una vez que vacíes su contenido. Le daremos otro uso, por lo menos durante un ratito.

1. Limpiar la bolsa tipo Zip, una vez que vacíes su interior para cocinar. Dejar secar.
2. Agregar un cuarto del contenido de la bolsa de guisantes congelados.
3. Añadir agua fría, aproximadamente un tercio de la bolsa.
4. Colocar la bolsa en una superficie plana y comprobar que tiene suficiente agua y guisantes. De no ser así, agregar más.
5. Usar cinta aislante para cerrar bien la bolsa. Si no es demasiado fuerte, probar a pegarla sobre las baldosas. Para ello hay que rodear los cuatros lados de la bolsa con cinta aislante. No es necesario pegar fuertemente, solamente evitar que se mueva la bolsa.
6. ¡Listo!



Ya verás como te diviertes moviendo los guisantes de un lado a otro.

02

**Alimentación saludable.**  
**Adivina, adivinanza.**

**Adivinanza 1**

Soy flaca y larga. Tengo un gorro verde y un traje naranja. ¿Quién soy?



**Adivinanza 2**

Amarillo por fuera, blanco por dentro, tienes que pelarlo para poder comerlo. ¿Quién es?

**Adivinanza 3**

Soy regordeta, tengo hojitas blancas y larga cabellera. Conmigo llora toda cocinera. ¿Quién soy?



**Adivinanza 4**

Blanca por dentro, verde por fuera y si quieres que te diga su nombre, espera...

**Adivinanza 5**

Agua pasa por mi casa, cate por mi corazón, el que no adivine, será un tontorrón.



**SOLUCIONES:** 1. Zanahoria, 2. Plátano, 3. Cebolla, 4. Pera, 5. Aguacate

03

## Vida activa. Simón dice.

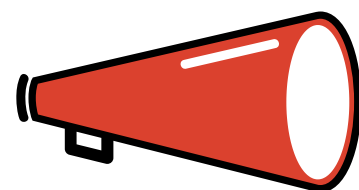
Vamos a jugar a un juego **muy divertido**.

Necesitas que tu padre y tu madre jueguen contigo. Si tienes hermanos o hermanas, ¡que se unan también! Uno de ellos será "Simón". Es el "director del juego". Los demás deben hacer lo que Simón dice.

El truco está en la frase mágica "**Simón dice**". Si dice "Simón dice salta", las personas que juegan deben saltar o quedan eliminadas. Si Simón dice simplemente "salta", no se debe saltar o quedarán eliminados también. Lo importante es ejecutar la acción, no tanto conseguirla.

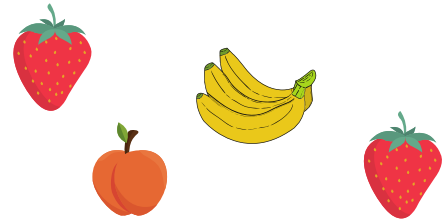
Aquí os dejamos **algunas ideas** para jugar:

- Sacude todo tu cuerpo.
- Salta arriba y abajo.
- Gira en círculos.
- Haz una voltereta.
- Agita tus brazos sobre tu cabeza.
- Camina como un oso durante 5 segundos.
- Camina de rodillas.
- Acuéstese sobre su espalda y pedalea con tus piernas en el aire como en una bicicleta.
- Siéntate en una silla invisible hasta 5 veces.
- Salta sobre tu pie izquierdo 10 veces.
- Salta sobre tu pie derecho 10 veces.
- Inclínate y toca tus dedos de los pies 5 veces.
- Finge montar a caballo.
- Da 5 pasos al frente lo más largos que puedas.
- Baila el baile más raro que se te ocurra.
- ¡¡¡Grita!!!



04

## Desperdicio alimentario. Chuches riquísimas.



¿Qué os parecería tener unas chuches en casa taaan ricas que os las dejarían comer todos los días? ¿No os los creéis? Son saludables y además nos ayudan a reducir el desperdicio alimentario. También son súper fáciles de hacer. Convince a una persona mayor que te ayude y nos ponemos a prepararlas.

**Ingredientes:** fíjate que estén muy maduros, así estarán más dulces.

- 1 taza de fresas.
- 1 taza de arándanos.
- 1 plátano.
- 2 melocotones.

Además, necesitamos: una batidora y un par de recipientes para hacer cubitos de hielo.

- Echa las fresas en la batidora. Bate todo y viértelo en la hielera.
- Echa los arándanos en la batidora. Bate todo y viértelo en la hielera.
- Pica el plátano y los melocotones. Échalos en la batidora con un chorrito de agua. Bate todo y viértelo en la hielera.

Todo ello al congelador y vas retirando a medida que quieras tomártelas. Puedes hacerlas con las combinaciones de frutas que más te gusten.

