

01

Alimentos. ¡Vamos a divertirnos!

Al comprar, ¡piensa en el planeta Tierra!

Para cada uno de los productos de tu cesta de la compra, elige la opción que piensas que genera menos residuos.

	COMPRA OPCIÓN 1	COMPRA OPCIÓN 2	ME QUEDO CON LA OPCIÓN.. (escribe el número que elijas)
	Plátanos de Canarias a granel en bolsa reutilizable.	Plátanos de Canarias en una bolsa de plástico.	
	Un filete de carne en una bandeja de plástico envuelto en papel film.	Un filete de carne envuelto en una hoja de papel para alimentos.	
	Un cuarto de queso en papel para alimentos.	Un cuarto de queso en papel film.	
	Galletas en una bolsa de plástico grande y dentro de una caja de cartón.	Galletas en bolsas pequeñas de plástico envueltas en una bolsa de plástico grande.	

02

¡Comiendo para estar fuertes y con mucha salud!

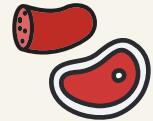
Para ser unas personas fuertes y sanas necesitamos comer algunos alimentos todos los días o varias veces a la semana. ¿Sabes cuáles son? Rodéalos de color **VERDE**. Hay otros que, sin embargo, debemos comer solamente en ocasiones especiales. Rodéalos de color **ROJO**.



Frutas



Pescado

Galletas y
bollería industrialEmbutidos y carnes
procesadas

Verduras



Legumbres

Productos
lácteos

Pan y cereales

Aceite de oliva y
frutos secos

Agua



Refrescos

Aperitivos y
helados

03

¡Me encantan los deportes!

Observa y completa con las palabras de los recuadros.



A Mateo le gusta...



Inés y Carlos salen a patinar...



A Mar le encanta aprender matemáticas...

tres veces
por semana.

con el ajedrez.

volar la cometa
con su abuelo.

04

Actúa contra el desperdicio alimentario.

Juega a relacionar las frases de las columnas.
¿Cuántas has adivinado?

Si tiramos los alimentos sin probar...

Lleva la lista de la compra...

La nevera es el lugar...

¡No tires a la basura la fruta y verdura madura!

Sirve la comida con medida...

Puedes hacer con tu familia ricos batidos, cremas y ensaladas.

Para que los alimentos frescos se conserven sin estropear.

¡Mejor poner la ración justa y repetir si tienes mucha hambre!

Malgastamos el dinero y el planeta sufre más.

Para comprar justo lo que necesitas.