

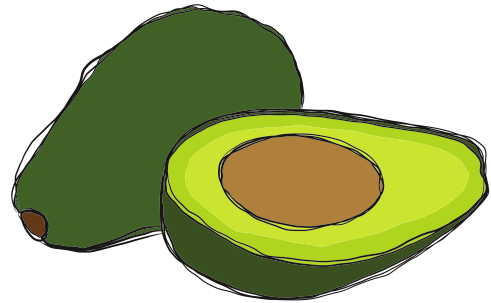
01

Consumo responsable. Planta un aguacate.

Conviértete en un auténtico/a agricultor/a y, de paso, aprovecha las semillas de los frutos que te comes. Hoy aprenderás a cultivar un aguacate.

NECESITAS:

- 1 Aguacate.
- 3 Palillos.
- 1 Vaso.
- Maceta y tierra para trasplantar.



¿CÓMO LO HARÁS? Aquí lo puedes hacer tu solito/a. Sorprende a tus padres con tu propia plantación.

Paso 1. Cómete el aguacate en una ensalada, tostada, en un wok...

Paso 2. Quédate con la semilla (esa esfera grande del centro del aguacate) y clávale tres palillos sin llegar al centro. Coloca los palillos en forma de triángulo, para que se pueda aguantar sobre el vaso.

Paso 3. Llena el vaso de agua y cubre la semilla hasta la mitad. Coloca el vaso en un lugar con mucha luz indirecta.

Paso 4. Cambia el agua tantas veces como sea necesario y espera a que brote las raíces (parte inferior) y la planta (parte superior).

Paso 5. Trasplanta la semilla germinada a una maceta y cubre un poco más de la mitad con tierra.

¡Listo! Ya tienes tu planta de aguacate.

02

Alimentación saludable.

WhatsApp de la alimentación saludable.

Julia está de intercambio en Inglaterra y está conversando con su nuevo amigo Mike para ir a merendar después del colegio. Mike quiere ir a una pastelería a tomar pasteles con té. Ayuda a Julia a convencer a Mike para cambiar de idea y optar por una merienda más saludable.



orange and cocoa., special., Again? Why not trying something more healthy?, No, fresh fruit?, Sure!, you know, No, near the, some delicious, , See you there!, Hi!, week I,

02

Alimentación saludable.**WhatsApp de la alimentación saludable.****SOLUCIÓN:**

Mike: Hi, Julia!

Julia: Hi!

M: What do you do after school?

J: Nothing special.

M: Would you like to have a snack in the city center?

J: Sure!

M: Cakes with tea at 5 o'clock?

J: Cakes? Again? Why not trying something more healthy?

M: Vegetal sandwich?

J: No

M: Smoothie?

J: Ummm... No

M: 😞😞

J: What about fresh fruit?

M: Fresh fruit!!!!

J: Yes! Do you know Park's Café?

It's near the city hall. Last week I had some delicious strawberries with orange and cocoa.

M: Ok!

J: See you there! At 17:00h.

M: Perfect! See you!

03

Vida activa.
Tutti frutti deportivo.

¿Te gusta el deporte? ¿Practicas alguno? ¿Eres fan de alguna deportista? Demuestra todos tus conocimientos y reta a tu familia a una partida al Tutti Frutti. ¡Es muy fácil! Di una letra al azar y completáis todas las casillas de la tabla. La primera persona que termine gana la ronda. La persona que más rondas gane, ¡es la ganadora de la partida!

Letra	Deporte	Objeto deportivo	Nombre deportista	Alimento	Juego	Puntos
R	Rugbi	Raqueta	Rafael Nadal	Rábano	Risk	



04

Desperdicio alimentario. ¡Inspección en casa!

Una de las cosas más importantes para reducir el desperdicio alimentario es fijarse bien en la fecha de consumo preferente y la fecha de caducidad de los alimentos.

- **Fecha de caducidad:** a partir de ella, el producto no se debe consumir, ya que no es apto para ello. No obstante, se puede tomar el producto hasta el mismo día en el que aparece la fecha.
- **Consumo preferente:** hasta ese día, el producto sin abrir mantiene sus propiedades en condiciones adecuadas de conservación. Pasada esta fecha, la calidad del producto puede disminuir, pero no conlleva problemas para la salud.

¡Vamos a hacer una inspección en tu nevera y despensa!

Selecciona cuatro productos de tu nevera y/o despensa y revisa sus etiquetas. Consulta las fechas de caducidad y/o consumo preferente y toma una decisión en cuanto al consumo de estos productos.

Pega/dibuja aquí la etiqueta:	Fecha	
	¿Consumo preferente o caducidad?	
¿Qué vas a hacer? Marca con una X la casilla correspondiente. Puedes elegir más de una opción.	Consumir el producto hoy	
	Consumir el producto esta semana	
	Consumir el producto antes del día.....	
	Mover el producto hacia delante en la despensa/nevera	
	Lamentablemente, tirar el producto a la basura. ¡Se ha pasado de fecha!	

Pega/dibuja aquí la etiqueta:	Fecha	
	¿Consumo preferente o caducidad?	
	Consumir el producto hoy	
	Consumir el producto esta semana	
	Consumir el producto antes del día.....	
	Mover el producto hacia delante en la despensa/nevera	
	Lamentablemente, tirar el producto a la basura. ¡Se ha pasado de fecha!	
¿Qué vas a hacer? Marca con una X la casilla correspondiente. Puedes elegir más de una opción.		

Pega/dibuja aquí la etiqueta:	Fecha	
	¿Consumo preferente o caducidad?	
	Consumir el producto hoy	
	Consumir el producto esta semana	
	Consumir el producto antes del día.....	
	Mover el producto hacia delante en la despensa/nevera	
	Lamentablemente, tirar el producto a la basura. ¡Se ha pasado de fecha!	
¿Qué vas a hacer? Marca con una X la casilla correspondiente. Puedes elegir más de una opción.		

Pega/dibuja aquí la etiqueta:	Fecha	
	¿Consumo preferente o caducidad?	
	Consumir el producto hoy	
	Consumir el producto esta semana	
	Consumir el producto antes del día.....	
	Mover el producto hacia delante en la despensa/nevera	
	Lamentablemente, tirar el producto a la basura. ¡Se ha pasado de fecha!	
¿Qué vas a hacer? Marca con una X la casilla correspondiente. Puedes elegir más de una opción.		