



# RETO #Educa | Clima

## ALIMÉNTATE CUIDANDO EL PLANETA

EDAD  
6 - 12

### OBJETIVO DEL RETO.

Tomar conciencia de la importancia que tiene la alimentación saludable con el cuidado del medioambiente.

### ¿QUÉ ESTÁS ENTRENANDO EN ESTE RETO?

Darte cuenta de que, haciendo las cosas de otra manera más responsable, se reducen las emisiones de gases efecto invernadero.

Ayudarte a pensar antes de tomar una decisión en relación con tu alimentación y su impacto en el cambio climático.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

1. Habla en casa de los alimentos que se han consumido en el día y haz un listado del origen de esos alimentos. Añade una columna y clasifícalos según estos criterios:  
Son de origen vegetal - son de origen animal.
2. Añade una nueva columna a la clasificación anterior y escribe si son naturales o son procesados.
3. **Reto:** elabora una mermelada o un bizcocho casero. Escribe los ingredientes necesarios para ello y compara con la etiqueta de un producto equivalente que hayas comprado en el supermercado. Pregúntate: ¿cuál es más saludable?, ¿qué es más responsable con el medio ambiente?, ¿qué requiere menos utilización de materiales?, ¿cuál genera menos residuos?
4. Haz un dibujo con dos partes, una contigo desayunando con los productos que se toman normalmente y en la otra contigo desayunando productos que son mucho más amigos del planeta y señala las diferencias luego con un círculo en verde en cada alimento

### ¿A QUÉ CONCLUSIÓN HAS LLEGADO?

Con qué alimentos combates más el cambio climático: ¿con los vegetales o con los animales? ¿comprando productos locales o que vienen de lejos? ¿Cómo influye el envasado? ¿Con cuales generas menos residuos?