

UNIDAD DIDÁCTICA 1
CONOZCO A TIX, LOY, EDDA Y KUN



Energía para crecer

PRIMARIA

Cuaderno del alumnado
6 - 8 AÑOS



Introducción al proyecto Energía para crecer

¡Kun tiene una noticia!

¡Hola! Me llamo **Tix**,
tengo 7 años y me
encanta hacer **deporte**
y **comer de todo**.



¡Hola! Me llamo **Loy**, voy a
2º de Primaria. Me gustan
mucho las **plantas** y **cuidar**
de nuestro planeta.



Yo me llamo **Edda**,
¡hola! Todos vamos a la
misma clase y siempre
nos ayudamos con las
dudas que tenemos.



Me llamo **Kun**, y me
encanta **aprender**
cosas nuevas junto a
mis amigos y amigas.





¡El otro día escuché a la profesora decir que nos propondrá un reto!

Preparar un almuerzo para toda la clase.



¡Qué divertido!

¡Me encanta!

¡Qué bien!



También escuché que aprenderíamos mucho sobre alimentación saludable, buenos hábitos y reciclaje.





ACTIVIDAD 1

¿Podrás descifrar el código?



Adivina el título de este proyecto con la ayuda del código secreto:

E	◇	G	△	P	>	N	≈
C	×	A	—	R	*	I	●



TÍTULO SECRETO

◇ ≈ ◇ * △ ● — > — * — × * ◇ × ◇ *

Escribe el título aquí:

Ahora, escribe tu nombre usando el código secreto. Si te falta alguna letra, ¡inventate tu propio símbolo!

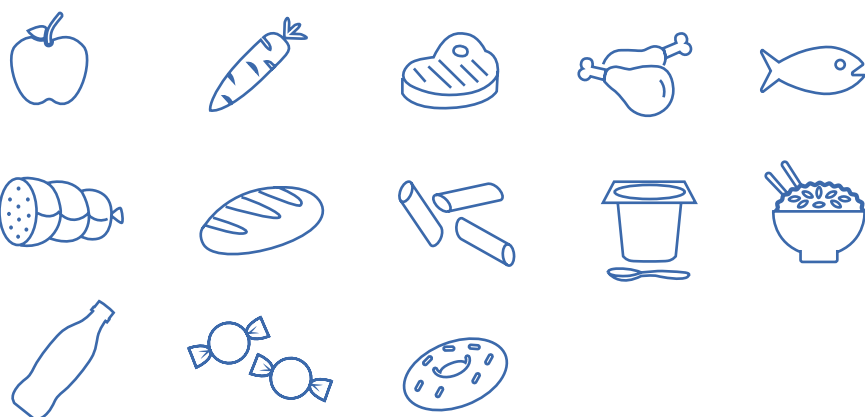
ACTIVIDAD 2

¡Queremos conocerte!



Responde a estas breves preguntas para conocer tus hábitos.

1. Redondea los **5 alimentos** que más comes:



Hábito saludable

Un **hábito** es una costumbre que repetimos.

Un **hábito saludable** es aquel que repetimos en relación a nuestra salud y que nos beneficia (alimentación, ejercicio, higiene, hidratación y sueño).



2. Completa la frase con tus **hábitos alimentarios**:

- a. Durante el día como fruta veces al día.
- b. Durante el día como verduras veces al día.
- c. Mi bebida principal es

3. Indica qué días haces **ejercicio** y de qué tipo:

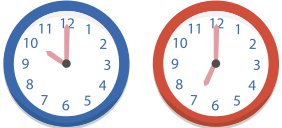
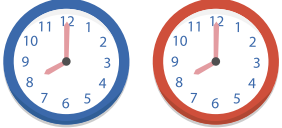
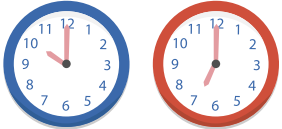
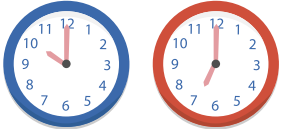
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

4. Redondea todas las opciones que haces para cuidar tu **higiene**:

- a. Me lavo las manos antes de cada comida.
- b. Me lavo las manos después de cada comida.
- c. Cuando llego a casa me lavo las manos.
- d. Me cepillo los dientes una vez al día.
- e. Me cepillo los dientes después de cada comida.
- f. Me ducho una vez al día.



5. Selecciona cómo son tus **hábitos de descanso**:

A lo largo del día me siento...	 con sueño ☐	 con energía ☐
Me levanto cada día...	 a horas distintas ☐	 a la misma hora ☐
Me voy a dormir cada día...	 a horas distintas ☐	 a la misma hora ☐

¡APRENDE MÁS!

Juego interactivo



**Vas a aprender mucho con Energía para crecer.
¡Esperamos que estas unidades didácticas te
parezcan divertidos!**

¿Sabías que existe un juego perfecto para poner a prueba tus conocimientos en una misión para ayudar a Tix, Loy, Edda y Kun?

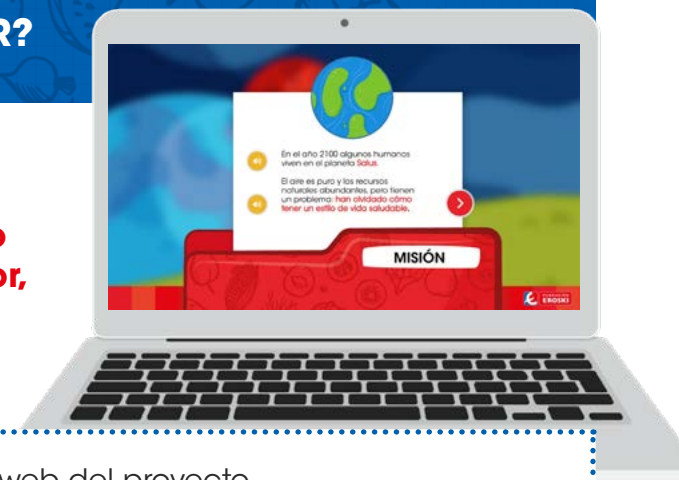
La misión de Tix y Loy Por una vida saludable y responsable

Es un juego virtual con el que seguirás conociendo a Tix, Loy, Edda y Kun y las claves para cuidar de tu salud y de la del planeta.

¡Supera divertidos retos, descubre los mensajes secretos y ayuda a salvar a los habitantes de Salus!

¿CÓMO JUGAR?

¡Puedes jugar en cualquier momento desde un ordenador, tablet o móvil!



- 1 Ve a la página web del proyecto.
www.energiaparacrecer.escoladealimentacion.es



- 2 Busca el juego "La misión de Tix y Loy".



- 3 Accede y escoge el nivel en el que quieres jugar.



- 4 ¡Diviértete mucho!