

## ¿Te va lo culinario?



Culinario quiere decir, que tiene que ver con la cocina o el arte de guisar.

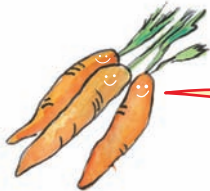
¡Cuidado!

No se trata de comer por comer, hay que disfrutarlo y aprender.

Cuidarnos, hay que comer comida sana y rica.



El día 8 de este mes, es el **Día Europeo de la Alimentación Sana**. ¡Celebrémoslo con arte!  
Cocinar también es crear, aprender y experimentar.



Conservemos nuestras tradiciones, no las sustituyamos por hábitos menos saludables.

En nuestra ciudad, y en La Rioja en general, tenemos la costumbre de comprar **ingredientes frescos y de temporada**, y utilizarlos en comidas riquísimas.

2

Así se hace

Chiquinoticias

Dirección y textos: Elena Sousmatzian  
Ilustraciones y diseño gráfico: Bettina Geisselmann  
Apartado de correos 21119, 28009 Madrid  
cartas@chiquinoticias.com  
Dep. Legal: LR-72-2005



Otra costumbre muy  
nuestra es hacer conservas  
deliciosas de tomates y pimientos para  
después repartir en familia.

Aunque sea más cómodo comprar algo en el supermercado, siempre es mejor la calidad de lo hecho en casa. Además, así tenemos la oportunidad de disfrutar de las risas que surgen al estar juntos y que hacen que una familia esté unida.

Apúntate a mantener esa  
tradición. Háblalo con tus padres  
y abuelos, pregúntales cómo lo hacen  
y ofréceles ayudar.



## ¡Para no perdérsela!

Visita la exposición

**El Cosmos de la Salud.**

A partir del 27, en la Casa de las Ciencias

Divertida exposición sobre hábitos de vida saludables.

Hay muchos **juegos interactivos**, con ordenadores multimedia:

Te sorprenderás con el **juego "Nutrivisión"**.

Aprenderás un montón sobre tus hábitos y tu corazón, la publicidad engañosa y el etiquetado.

También **podrás visitar el taller "MI DIGESTIÓN"**

Especialmente dirigido a escolares de 4 a 7 años.

Los centros escolares pueden solicitar su participación en el taller al hacer la reserva de visita concertada a la exposición.