

A L I
M E N
T e S

DIARIO

A L I M E N T e S

DUN TRIMESTRE MOI RARO

3^o - 4^o primaria

NOME E APELIDOS:

DIRECCIÓN:

IDADE:

CON QUEN VIVO:



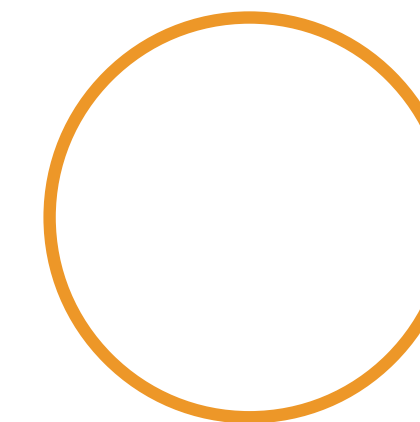
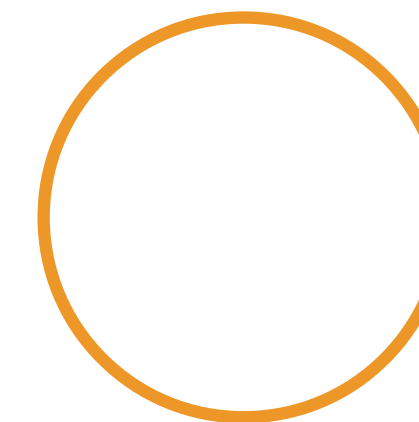
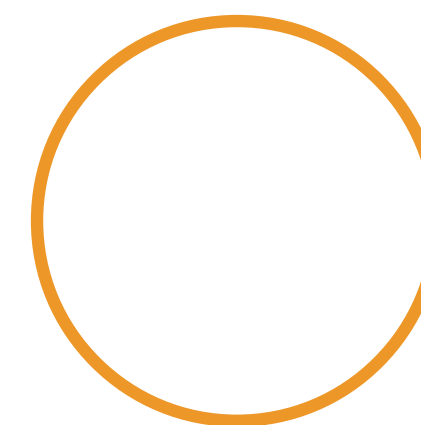
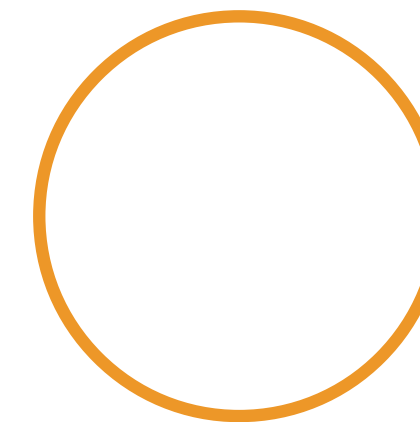
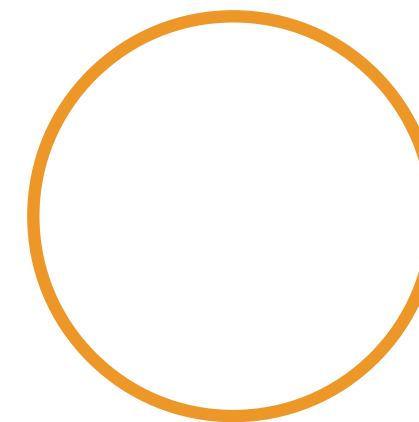
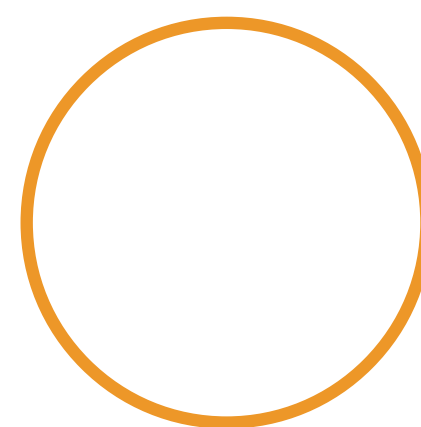


Como me sentín durante este tempo onde non puiden ir ao meu cole? Pon nome e cor ás principais emocións que sentiches durante os días que estiveches en casa coa túa familia.

A L I M E N T E S

GADIS

EMOCIÓN



NESTE TEMPO EN CASA...

3 COUSAS QUE APRENDERAS:



NESTE TEMPO EN CASA...

3 COUSAS COAS QUE ME DIVERTÍN:



NESTE TEMPO EN CASA...

3 COUSAS QUE BOTEI DE MENOS:

A L I
M E N
T E S

NESTE TEMPO EN CASA...

VALORA ESTA CORENTENA:



CREA O TEU PROPIO EMOTICONO DA CORENTENA:



RECEITAS PARA FACER EN FAMILIA



Xeado saudable

XEADO DE IOGUR E CEREIXA

Ingredientes:

2 iogures naturais

Un puñado de cereixas

Preparación:

1. Quítalle os ósos e curta en anacos pequeniños as cereixas para que queden como tropezóns.
2. Pon os iogures no vaso da batedora e báteos coas baleas ata que teña unha consistencia cremosa.
3. Engade as cereixas e mestúraas.
4. Introduce a mestura no conxelador.

Se queres manter a textura cremosa do iogur, é recomendable que cada media hora saques o xeado do conxelador e o removas polo menos durante as dúas primeiras horas. É un pouco máis laborioso, pero merece a pena.

RECEITAS PARA FACER EN FAMILIA



Cookies saudables

COOKIES DE AVEA, PLÁTANO, AMÉNDOA E CHOCOLATE

Ingredientes:

- 200 g de flocos de avea.
- 4 plátanos maduros.
- 60 g de améndoa picada.
- 1 culleriña de canela.
- Pebidas de chocolate.

Preparación:

1. Pon nun bol a avea e os plátanos cortados.
2. Coa axuda dun garfo, chafa os plátanos e mestúraos coa avea.
3. Engade a améndoa picada, unha culleriña de canela, as pebidas de chocolate e remove todo ben con axuda dunhas baleas.
4. Prequento o forno a 180 ° C durante uns 15 minutos.
5. Mentres, protexe a bandexa con papel do forno.
6. Coa axuda dunha culler, vai creando pequenas boliñas e esmágaas lixeiramente coa culler para darlles forma de galleta.
7. Enforna durante 15-20 minutos a 180 ° C ou ata que vexas que están douradas.
8. Déixaas arrefriar e gárdaas en tarro de cristal para que se conserven.

XOGOS ACUÁTICOS



A auga é moi importante durante o verán para refrescarnos e hidratarnos. **Xogamos coa auga?** Para esta actividade necesitarás globos de cores, cubos ou baldes de auga, manguera e, por suposto, auga.

No patio, terraza ou xardín da túa casa organiza un auténtico xogo de auga cos globos de cores.

Se avisas aos teus amigos/ as, organízalos por equipos ou simplemente fai dous equipos mesturando ao teu pai, nai, tíos/ as, primos/ as, irmáns/ as... Cada equipo debe encher os globos con auga e colocalos no seu cubo. Ao final haberá un vencedor de acordo á dinámica de xogo que creases. A divertirse!



A L I M E N T E S

GADIS

A MIÑA LISTA DE DESEXOS PARA ESTE VERÁN

QUERO IR A:

ESPERO VER A:

2 COSAS QUE QUERO FACER EN
FAMILIA:



A L I M E N T E S

GADIS

A MIÑA LISTA DE DESEXOS PARA ESTE VERÁN

QUERO COMER:

2 COUSAS QUE QUERO APRENDER:

ESPERO XOGAR A:

**QUE PASES
O MELLOR
VERÁN DA
TÚA VIDA!**

PROGRAMA ALIMENTES | GADIS



**A L I
M E N
T e S**