

A L I  
M E N  
T e S

**DIARIO**

A L I M E N T e S

**DUN TRIMESTRE MOI RARO**

**Educación infantil**

**NOME E APELIDOS:**

**DIRECCIÓN:**

**IDADE:**

**CON QUEN VIVO:**





A L I M E N T E S

GADIS

# EMOCIÓN



Alegría



Tristeza



Rabia



Medo



Calma



Preguiza

Como me sentín durante este tempo onde non puiden ir ao meu cole? Marca unha cruz as tres principais emocións que sentiches.



# 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.



# 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!





Señala cun lapis ou rotulador que cousas non poden faltar para que teñas... un verán xenial!

A L I M E N T E S

**GADIS**

# PREPARA O TEU VERÁN

- Bañador
- Gorra
- Patinete
- Flotador
- Tenda de campaña
- Xeados
- Toalla
- Peluche
- Gafas de sol
- Crema do sol
- Piscina inchable
- Gafas de bucear
- Bicicleta
- Merendas
- Pompas de xabón
- Amigos e amigas
- Curmáns e curmás
- A túa mascota
- Libro
- Churrasco con patacas

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

PROGRAMA ALIMENTES | GADIS



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