

A L I
M E N
T e S

DIARIO

A L I M E N T e S

DE UN TRIMESTRE MUY RARO

3º - 4º primaria

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

EDAD:

CON QUIÉN VIVO:



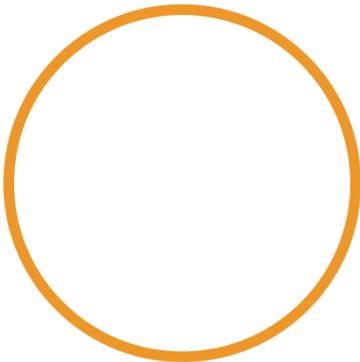
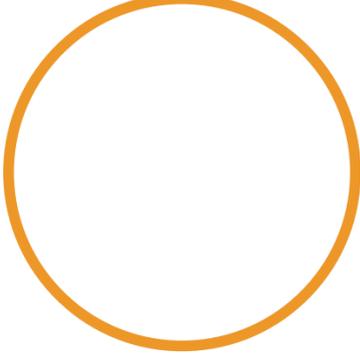
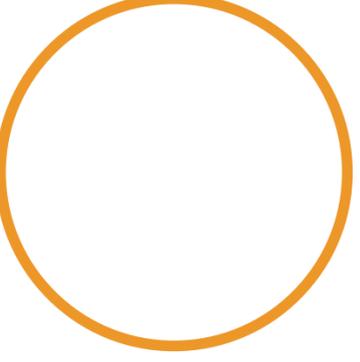
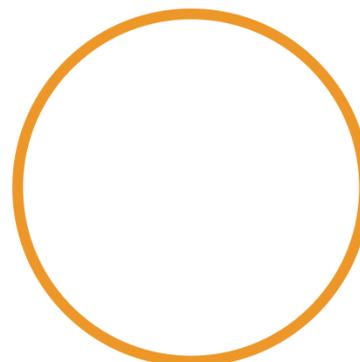
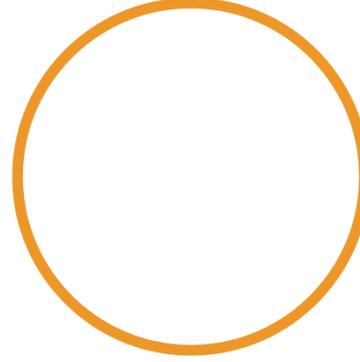
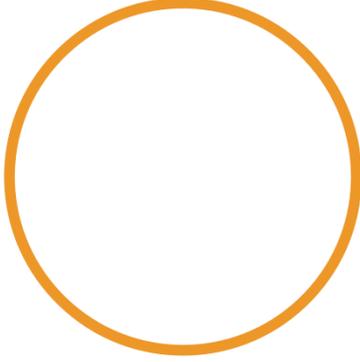


¿Cómo me he sentido durante este tiempo en donde no he podido ir a mi cole? Pon nombre y color a las principales emociones que has sentido durante los días que estuviste en casa con tu familia.

A L I M E N T E S

GADIS

EMOCIONES

 <hr/>	 <hr/>	 <hr/>
 <hr/>	 <hr/>	 <hr/>

EN ESTE TIEMPO EN CASA...

3 COSAS QUE HAYAS APRENDIDO:



EN ESTE TIEMPO EN CASA...

3 COSAS CON LAS QUE ME HE DIVERTIDO:



EN ESTE TIEMPO EN CASA...

3 COSAS QUE HE ECHADO DE MENOS:

A L I
M E N
T E S

EN ESTE TIEMPO EN CASA...

VALORA ESTA CUARENTENA:



CREA TU PROPIO EMOTICONO DE LA CUARENTENA:



RECETAS PARA HACER EN FAMILIA



Helado saludable

HELADO DE YOGUR Y CEREZA

Ingredientes:

2 yogures naturales

Un puñado de cerezas

Preparación:

1. Deshuesa y corta en trozos pequeños las cerezas para que queden como tropezones.
2. Pon los yogures en el vaso de la batidora y bátelos con las varillas hasta que tenga una consistencia cremosa.
3. Añade las cerezas y mézclalas.
4. Introduce la mezcla en el congelador.

Si quieres mantener la textura cremosa del yogur, es recomendable que cada media hora saques el helado del congelador y lo remuevas al menos durante las dos primeras horas. Es un poco más laborioso, pero merece la pena.

RECETAS PARA HACER EN FAMILIA



Cookies saludables

COOKIES DE AVENA, PLÁTANO, ALMENDRA Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- 200 g de copos de avena.
- 4 plátanos maduros.
- 60 g de almendra picada.
- 1 cucharada canela.
- Pepitas de chocolate.

Preparación:

1. Pon en un bol la avena y los plátanos cortados.
2. Con la ayuda de un tenedor, chafa los plátanos y mézclalos con la avena.
3. Añade la almendra picada, una cucharadita de canela, las pepitas de chocolate y remueve todo bien con ayuda de unas varillas.
4. Precalienta el horno a 180 °C durante unos 15 minutos.
5. Mientras, protege la bandeja con papel del horno.
6. Con la ayuda de una cuchara, ve creando pequeñas bolitas y aplástalas ligeramente con la cuchara para darles forma de galleta.
7. Hornea durante 15-20 minutos a 180 °C o hasta que veas que están doradas.
8. Déjalas enfriar y guárdalas en tarro de cristal para que se conserven.

JUEGOS ACUÁTICOS



El agua es muy importante durante el verano para refrescarnos e hidratarnos. **¿Jugamos con el agua?** Para esta actividad necesitarás globos de colores, cubos o baldes de agua, manguera y, por supuesto, agua.

En el patio, terraza o jardín de tu casa organiza un auténtico juego de agua con los globos de colores.

Si avisas a tus amigos/as, organízalos por equipos o simplemente haz dos equipos mezclando a tu padre, madre, tíos/as, primos/as, hermanos/as... Cada equipo debe llenar los globos con agua y colocarlos en su cubo. Al final habrá un vencedor de acuerdo a la dinámica de juego que hayas creado. ¡A divertirse!



A L I M E N T E S

GADIS

MI LISTA DE DESEOS PARA ESTE VERANO

QUIERO IR A:

ESPERO VER A:

2 COSAS QUE QUIERO HACER EN
FAMILIA:



A L I M E N T E S

GADIS

MI LISTA DE DESEOS PARA ESTE VERANO

QUIERO COMER:

2 COSAS QUE QUIERO APRENDER:

ESPERO JUGAR A:

**¡QUE PASES
EL MEJOR
VERANO DE
TU VIDA!**

PROGRAMA ALIMENTES | GADIS



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