

A L I  
M E N  
T e S

**DIARIO**

A L I M E N T e S

**DE UN TRIMESTRE MUY RARO**

5º - 6º primaria

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**DIRECCIÓN:**

**EDAD:**

**CON QUIÉN VIVO:**



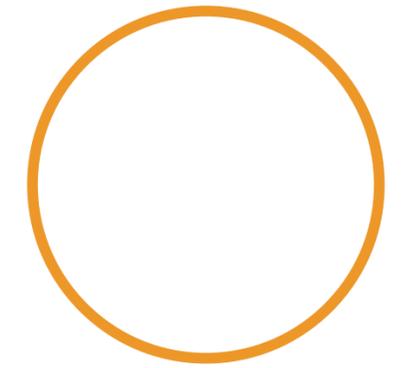
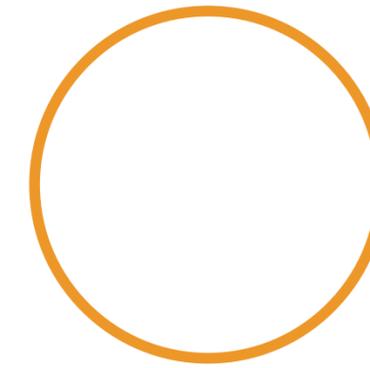
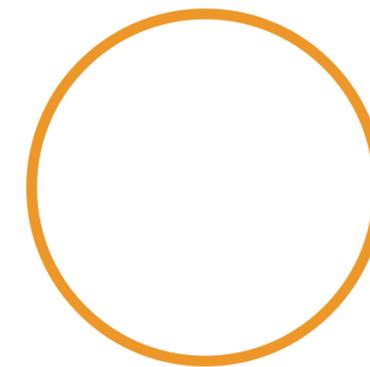
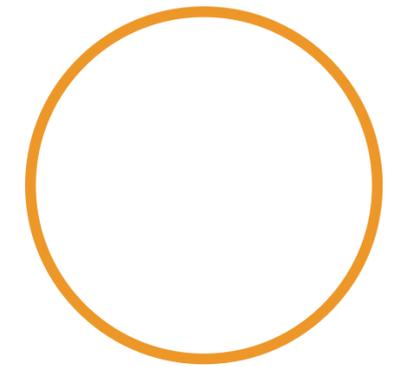
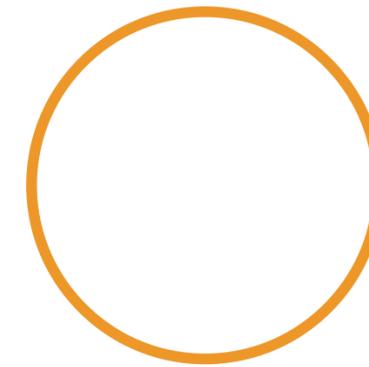
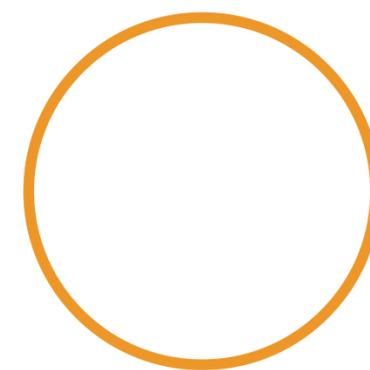


**¿Cómo me he sentido durante este tiempo en donde no he podido ir a mi cole? Pon nombre y color a las principales emociones que has sentido durante los días que estuviste en casa con tu familia.**

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

**GADIS**

# **EMOCIONES**



# 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!

# PUZZLE NATURAL

## APROVECHA TUS SALIDAS AL CAMPO PARA CREAR UN PUZZLE NATURAL

Cada vez que salgas a la naturaleza lleva un sobre de papel en donde ir guardando hojas y flores. Al llegar a casa déjalas a secar. Cuando estén listas, coge una cartulina A3 y pégalas por toda la superficie. Por último, déjalas que se peguen bien y corta las piezas en diferentes tamaños. ¡Listo!





A L I M E N T E S

**GADIS**

# MY SUMMER WISH LIST

I WANT TO GO:

I HOPE TO SEE:

2 THINGS I WANT TO DO WITH MY FAMILY:



A L I M E N T E S

**GADIS**

# MY SUMMER WISH LIST

I LIKE TO EAT:

I HOPE TO PLAY:

2 THINGS I HOPE TO LEARN:

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

PROGRAMA ALIMENTES | GADIS



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