



Come mucho pescado azul y huevos.

Come carne, mejor formando parte de platos de verduras y cereales.

La fruta debe ser tu postre habitual y también debes tomarlo entre horas.

El agua es la bebida más refrescante y la más sana. ¡No esperes a tener sed para beber agua!

Haz ejercicio todos los días: es tan importante como comer bien y además... ¡muy divertido!



#saborea

#comparte

#disfruta

#explora

#alimentos despaña

Campamentos de verano

Tercer ciclo

¿Te apuntas a «mediterraneanar» en verano con nosotros?

Para poder decir que «mediterraneanas» como el que más, tendrás que seguir estos consejos:



El aceite de oliva virgen extra es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...

Come muchos alimentos vegetales.



Aprovecha los alimentos frescos típicos de tu región. Podrás disfrutar las frutas y verduras en su mejor momento.



No te olvides de tomar pan, arroz, pasta y cereales todos los días.



Toma productos lácteos todos los días. Principalmente leche, yogur y quesos.



Objetivos

El objetivo principal de los campamentos "mediterraneamos en verano" es estimular el consumo de productos alimentarios que forman parte de la Dieta Mediterránea así como inculcar la práctica de ejercicio físico.

Para ello queremos:

Estimular el interés por una comida y alimentación equilibradas.

Inculcar un estilo de vida beneficioso que incluya la actividad deportiva.

Transmitir los beneficios de los alimentos que componen la Dieta Mediterránea.

Adquirir hábitos de higiene, salud y respeto por el medio ambiente.

Fomentar la curiosidad y la experimentación a través de la ciencia.

Iniciarse en la elaboración de platos y recetas saludables basados en la Dieta Mediterránea.

Realizar una inmersión en la lengua inglesa a través de dinámicas y actividades.



Sopa de letras. Encuentra las siguientes palabras:
Deporte, mediterránea, pirámide, receta, dieta,
alimentación, inglés y ciencia.

Juego

A	L	E	C	B	A	I	I	T	D	S	R	P
M	D	D	E	P	O	R	T	E	O	R	I	I
R	E	E	D	I	E	T	A	T	D	C	P	O
E	I	D	R	T	E	I	N	I	C	F	I	I
C	D	I	I	I	I	E	A	L	E	R	R	N
E	C	I	E	T	M	N	C	O	B	S	A	G
T	T	R	D	I	E	E	D	I	E	A	M	L
A	A	L	L	E	L	R	L	O	P	B	I	E
S	R	A	U	A	R	I	R	S	E	S	D	S
S	O	A	E	R	U	L	Q	A	T	N	E	L
E	S	T	B	Q	M	V	D	R	N	O	Q	T
D	N	U	E	R	E	I	N	E	E	E	T	A
M	I	D	C	I	C	I	E	N	C	I	A	R

Para convertirnos en expertos de la Dieta Mediterránea vamos a:



Formatos de actividades



Taller de Ciencia & Cocina:
actividad con la que descubrir la ciencia y la elaboración de los alimentos con experimentos sorprendentes.



Juegos y yincanas:
tiempo para fomentar el deporte con dinámicas en el exterior.



«mediterraneamos» cocinando:
nos meteremos en la cocina para preparar sabrosas recetas con alimentos de la Dieta Mediterránea.



Dinámicas de inmersión lingüística: actividades de interior y exterior en inglés.



Fiesta fin de campamento

Programación

Grupo 3^{er} ciclo de Primaria

Para conseguir este objetivo, te proponemos una programación **didáctica, participativa e innovadora**, donde se mostrará la importancia de una alimentación equilibrada y variada basada en la Dieta Mediterránea, a través de actividades divertidas.

Para saber más: mediterraneamos.es

3^{er} ciclo de Primaria

DURACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:00h	Recogida y traslado de los participantes				
9:00-9:50h	Juegos y yincanas	Juegos y yincanas	Juegos y yincanas	Juegos y yincanas	Taller Ciencia y Cocina
9:50-10:40h	Dinámica de inmersión lingüística	Dinámica de inmersión lingüística	Taller Ciencia y Cocina	Dinámica de inmersión lingüística	Dinámica de inmersión lingüística
10:40-11:10h	Descanso				
11:10-12:00h	«mediterraneamos» cocinando	«mediterraneamos» cocinando	«mediterraneamos» cocinando	«mediterraneamos» cocinando	«mediterraneamos» cocinando
12:00-13:00h	Taller Ciencia y Cocina	Juegos y yincanas	Dinámica de inmersión lingüística	Juegos y yincanas	Fiesta fin de campamento
13:00-13:30h	Salida y traslado de participantes				