



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 de España

Campamentos de verano

Segundo ciclo

NIPO 013-18-022-B - D.L. M-37115-2018

¿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*.



El campamento te va a gustar porque:

En el campamento nos vamos a divertir mucho mientras aprendemos un montón de cosas sobre la Dieta Mediterránea. Aquí te explicamos nuestros objetivos para el campamento:

Objetivos específicos:

- Queremos que conozcas y te interese por una comida y alimentación variadas y equilibradas.
- Queremos animarte a llevar un estilo de vida saludable que incluya la actividad deportiva.
- Queremos que conozcas los beneficios de los alimentos que componen la Dieta Mediterránea.
- Te enseñaremos hábitos de higiene, salud y respeto por el medio ambiente.
- Queremos despertar tu curiosidad y por ello realizaremos experimentos y talleres científicos.
- Aprenderás a preparar platos y recetas basadas en la Dieta Mediterránea.
- Y también realizaremos dinámicas y actividades en inglés.



Ordena las letras para formar la palabra que falta.	Juego
La Dieta _____	I M E R R N E T A D E A
La _____ de la Dieta Mediterránea	M I R A D E I P
Funciones de los _____	T O S A M I E N L
Alimentación _____	E U I L B Q R D A A I
Practica _____	E O P T D E R
_____ y tecnología de los alimentos	M I R A D E I P
Elaboración de _____	E T E C R A S

Programación

Grupo 2º 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

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

2º ciclo de Primaria

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