

SOMOS AGUA



Un día

OBJETIVO

Concienciar sobre la hidratación y su papel en la salud.

DESCRIPCIÓN

Cada miembro de la familia apunta los líquidos que ingiere durante un día. Los resultados se ponen en común para saber quién ha bebido, al menos, dos litros de agua (infusiones, caldos, zumos, lácteos, etc.)

MATERIAL

- Papel
- Lápiz o bolígrafo

¿Te apetece una rica limonada casera?

Ingredientes

- ➔ 100 g de azúcar
- ➔ 1 l de agua
- ➔ Zumo de 4 limones (al gusto)
- ➔ Opcional: unos cubitos de hielo

Preparación

- ➔ Mezclar en una jarra todos los ingredientes.
- ➔ Remover bien para que el azúcar se disuelva.

