



ACTIVITAT 5: DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA

Bon dia, famílies!!! Bon dia, nenes i nens!!!!

El divendres és el **DIA DEL TREBALL** i gràcies vosaltres, tot l'equip d'Ausolan gaudim molt de la nostra feina.

Vosaltres també treballeu molt: fent deures, recollint les joguines, parant taula ... Però és clar, grans i petits, no podríem tenir la força i l'alegria necessària per començar les nostres tasques sense un bon esmorzar.



L'esmorzar ens

subministra l'energia necessària per començar el dia i dur a terme les activitats quotidianes, tant les que requereixen un esforç físic, com les que ens exigeixen concentració i rendiment intel·lectual.



El diumenge que és el **DIA DE LA MARE** ...i si li preparem un bon esmorzar?? També podem guarnir els tovallons de la taula. Vinga!! Ja tinc ganes de començar!!

Ens encantaria que seguíssiu compartint per e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com les vostres creacions, ens han alegrat moltíssim!! Si us plau, heu de posar el nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola.

Una forta **A B R A Ç A D A**

UN ESMORZAR SALUDABLE



Sabies que... l'esmorzar és l'àpat més important del dia.

Un bon esmorzar ha de contenir:

- LACTIS

Els lactis fan que els teus ossos i les teves dents siguin més forts.



- CEREALS

Els cereals son els encarregats de donar-te l'energia per començar el dia.

- FRUITA

La fruita ens aporta moltes vitamines



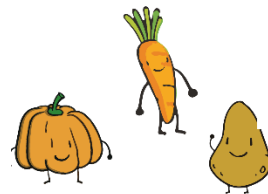
També s'hi pot afegir:

- **Fruita seca** (nous, ametlles....)



- **Fruita dessecada** (panses, orellanes...)

- **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga....)



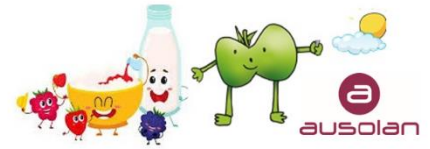
- **Aliments proteics** (ous, hummus...)



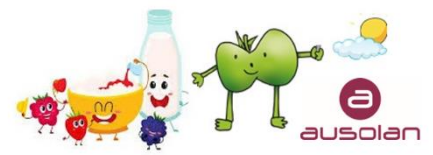
- **Aliments grassos** (oli d'oliva verge extra, alvocat ...)



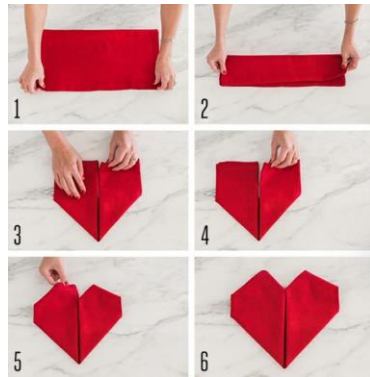
PREPAREM L'ESMORZAR?



GUARNIM LA TAULA?



1 - UN TOVALLÓ QUE ÉS UN COR



2 - UN TOVALLÓ EN FORMA DE CAPSETA



4 - UN TOVALLÓ EN FORMA DE FLOR



3 - UN TOVALLÓ EN FORMA DE PAPALLONA

