



ACTIVITAT 5: **DEL MENJADOR DE L'ESCOLA A CASA**



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


El divendres és el dia **DEL TREBALLADOR** i gràcies a vosaltres, tot l'equip d'AUSOLAN, gaudim 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.



A més a més, 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!!! 

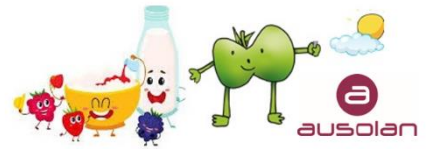
Ens encantaria que compartíssiu per e-mail, ausolanquedatcasa@gmail.com, les vostres creacions, tal com veu fer setmanes anteriors i ens ha alegrat moltíssim poder-les veure!!

(Sius plau, recordeu que heu de posar nom i cognoms de l'artista o de la família i el nom de l'escola).

Una forta **ABRAÇADA!!!**



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 ...)



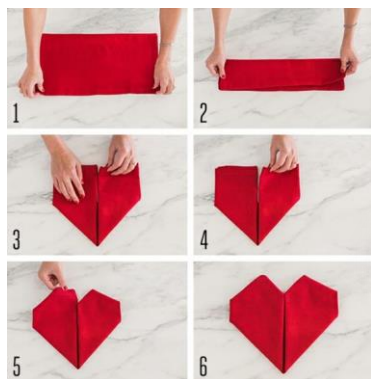
PREPAREM L'ESMORZAR?



GUARNIM LA TAULA?



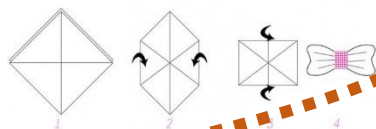
1 – UN TOVALLÓ QUE ÉS UN COR



2 – UN TOVALLÓ EN FORMA DE CAPSETA



3 – UN TOVALLÓ EN FORMA DE PAPALLONA



4 – UN TOVALLÓ EN FORMA DE FLOR

