

ACTIVIDAD 5: DEL COMEDOR DEL COLEGIO A CASA

¡Buenos días, familias! ¡Buenos días, chicas y chicos!

El viernes es el **DÍA DEL TRABAJO** y gracias a vosotros, niños y niñas, todo el equipo de Ausolan disfrutamos mucho del nuestro.

Vosotros también trabajáis mucho: hacéis deberes, recogéis los juguetes, ponéis la mesa... Pero está claro que grandes y pequeños, no podríamos adquirir la fuerza y la alegría necesaria para empezar bien el día, sin un buen desayuno.



El Desayuno proporciona la energía necesaria para empezar bien el día y llevar a cabo las actividades diarias, tanto aquellas que requieren esfuerzo físico, como aquellas que requieren concentración y rendimiento intelectual.



El Domingo es el **DÍA DE LA MADRE** ...¿Y si le preparamos un buen desayuno? También podemos decorar las servilletas de la mesa. ¡Venga, ya quiero empezar!

Nos encantaría que siguierais compartiendo por correo electrónico, ausolanquedatcasa@gmail.com Tus creaciones, nos han alegrado mucho. Por favor, indique el nombre y apellidos del artista o familia y el nombre de la escuela.

Un fuerte **A B R A Z O**

UN DESAYUNO SALUDABLE



¿Sabías que el desayuno es la comida más importante del día?

Un buen desayuno debe contener:

- Lácteos

Los productos lácteos hacen que tus huesos y tus dientes sean más fuertes.



- Cereales

Los cereales son responsables de darle la energía a tu cuerpo.

- Fruta

La fruta te aporta muchas vitaminas.



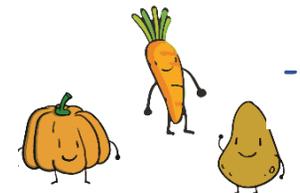
También se puede añadir:

- Frutos secos (nueces, almendras...)



- Frutas secas (pasas, albaricoques ...)

- Verduras y hortalizas (tomate, palitos de zanahoria...)

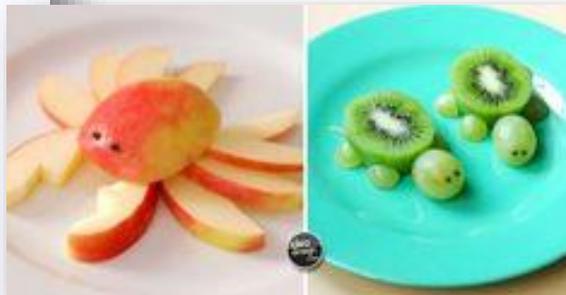
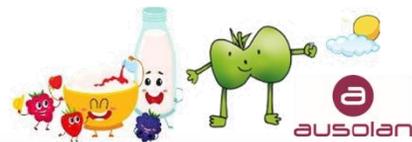


Alimentos proteicos (huevos, hummus...)

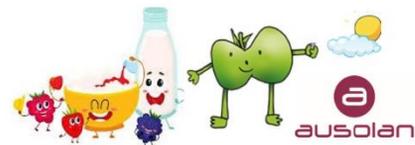
- Alimentos grasos (aceite de oliva virgen extra, aguacate...)



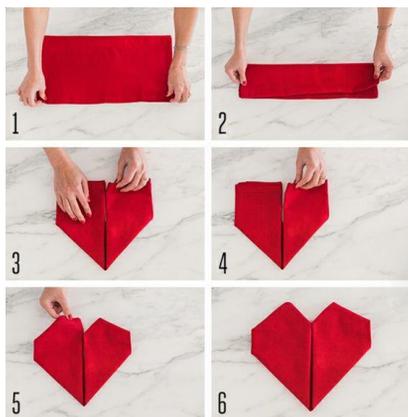
¿PREPARAMOS EL DESAYUNO?



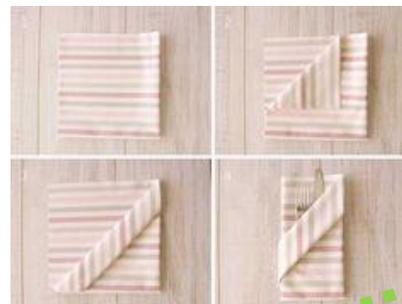
¿ADORNAMOS LA MESA?



1 – UNA SERVILLETA EN FORMA DE CORAZON



2 – UNA SERVILLETA EN FORMA DE CAJITA



4 – UNA SERVILLETA EN FORMA DE FLOR



3 – UNA SERVILLETA EN FORMA DE MARIPOSA

