

## Recomendaciones Campus de verano 2024

Iniciamos el Campus de Verano como cada año, donde buscaremos que sus hijos, hijas y familiares se diviertan y aprendan a través de diversos talleres y actividades. Estas actividades estarán diseñadas para fomentar el juego y promover valores educativos. Trabajaremos para crear un entorno de afecto y confianza, impulsar actitudes sociales, igualdad de oportunidades y desarrollar habilidades básicas de convivencia, además de inculcar el amor por el juego motor.

En relación con los talleres que ofreceremos, queremos informarles que en algunas ocasiones solicitaremos distintos materiales para reciclar y reutilizar. Estos materiales serán fáciles de obtener y no queremos que se compren en ninguna tienda.

### Recomendaciones generales

- // Acudir desayunados y a las 11.00 desayunaremos de nuevo.
- // Asistir con calzado e indumentaria deportiva cómoda y ligera.
- // Llevar cada día el material identificativo (que dará la organización según el grupo al que pertenezca).
- // Incluir en la mochila algo para comer a media mañana, una botella de agua, una gorra y protección solar. Además, es útil que traigan una muda diaria, en el caso de los grupos con edades más pequeñas (ropa interior, calcetines, camisetas y pantalón corto).
- // Para las actividades de juegos con agua: bañador, zapatillas, protección solar, toalla pequeña y muda de ropa.
- // Etiquetar o marcar las prendas, mochilas, etc., para evitar pérdidas o extravíos, así como para facilitar la búsqueda en caso de que fuese necesario.
- // Se ruega puntualidad tanto en la entrada como en la recogida.
- // Para poder realizar la hora de descanso junto al tentempié-desayuno se recomienda que el alumno o alumna traiga sus propios alimentos preparados que sea sano, completo y variados (Teniendo en cuenta las posibles alergias alimenticias).

### Consejos para un desayuno completo y equilibrado

#### FRUTAS

Son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes

#### PROTEÍNAS

Su principal función es la formación de tejido nuevo y estimular el crecimiento

#### CEREALES

Los cereales son ricos en nutrientes esenciales como fibra, vitaminas, hierro y magnesio

- // Evita la bollería o pan industrial. Siempre es preferible pan integral
- // Los zumos industriales o procesados contienen un alto contenido de azúcar. Puedes usar batidos naturales hechos en casa o una pieza de fruta entera
- // Los productos lácteos pueden ser una buena fuente de proteínas.
- // Los yogures de leche o vegetales son altos en fibra y ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- // Se pueden añadir grasas saludables como frutos secos, pipas y semillas, aguacate.