

ACTIVIDADES em FAMÍLIA:

O Gui é um menino que adora brincar ao ar livre, fazer exercício e inventar comidinhas saudáveis. Ele diverte-se mais ainda quando pode fazer tudo isto na companhia dos seus pais, avós ou amigos.

Aqui ficam três sugestões do Gui, para te divertires com a tua família:

Jantar à luz de velas

Pede aos teus pais para fazerem um jantar saudável e delicioso, que possas ajudar a preparar.

Ajuda a pôr a mesa e acende umas velas no centro.

Vais ver que será um jantar diferente, com um ambiente fantástico, para contarem histórias uns aos outros e até a comida vai ter um sabor especial.

Para além de tudo isto, ainda estarás a ajudar a poupar energia.



Verdadeiro ou falso

As refeições podem ser momentos em que todos conversam e partilham histórias do dia-a-dia. Esta é uma brincadeira que o Gui adora fazer à mesa com a sua família.

Cada um tem que contar três coisas que fez, ou que lhe aconteceram nesse dia. Duas são verdadeiras e uma é falsa. Os restantes membros da família têm que adivinhar qual é a falsa e quem acertar ganha um ponto. No final do jogo, quem tiver mais pontos é o primeiro a comer a sobremesa.