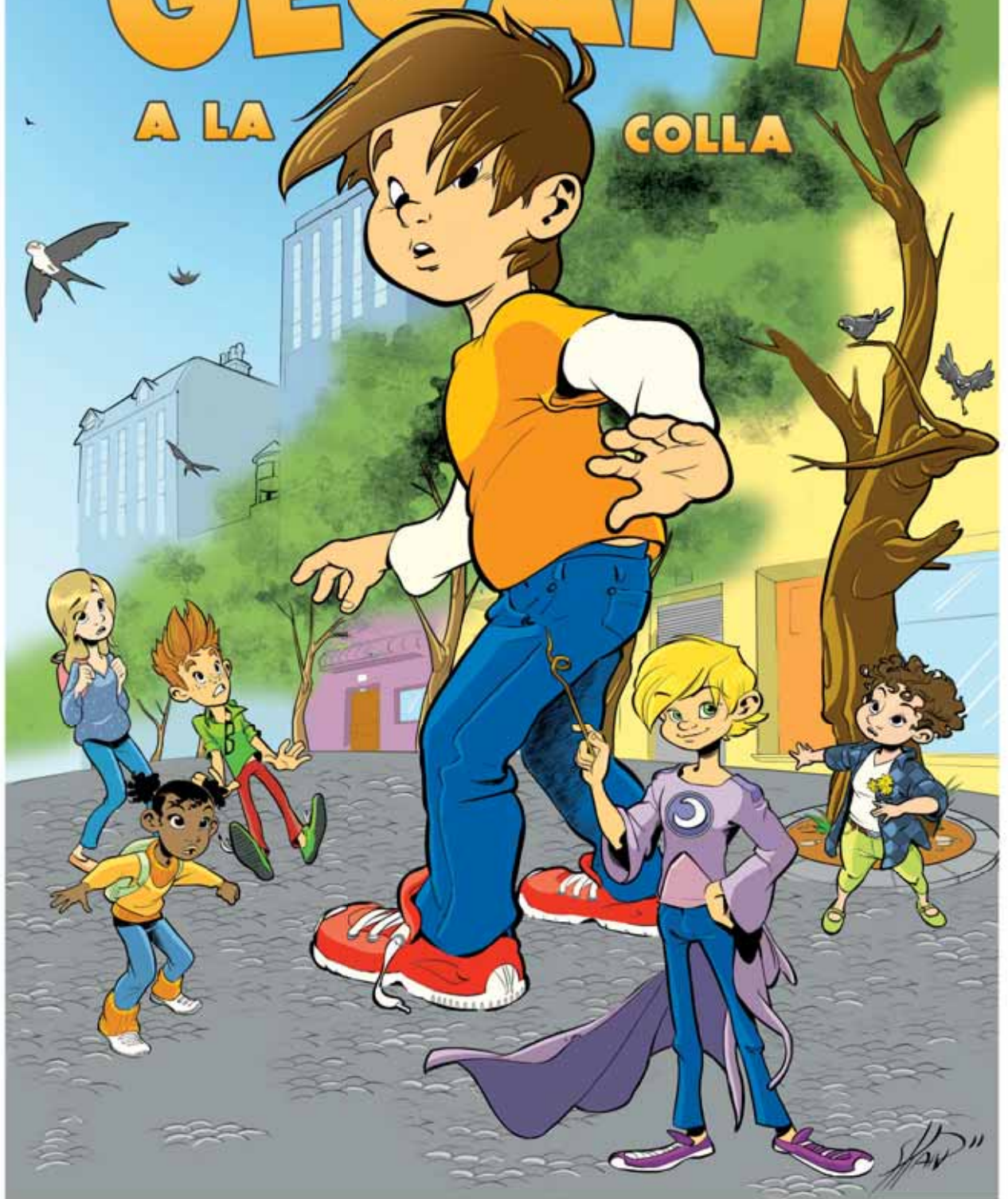


UN GEGANT

A LA COLLA



FUNDACIÓN **MAPFRE**



Autor i guió literari: Guillermo García-Ramos
Guió tècnic: Alba Jiménez Sánchez
Il·lustracions: Sergi Cardó Siscart
Color: Rafael Broseta Gaudisa
Traducció: Traduït
Creació de les activitats: Eva Losada Casanova
Disseny de coberta i interiors i maquetació: Simone Mocker
Imatge: Hippocrates, engraving by Peter Paul Rubens, 1638. National Library of Medicine.

Concepció i direcció: Kidekom
Coordinació tècnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguenza Sebastián i Alicia Rodríguez Díaz

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

© Kidekom, 2012
Avenida Cardenal Herrera Oria, 171
28034 Madrid
www.kidekom.com
Dipòsit legal: M. 36022-2011
ISBN: 978-84-9844-358-5

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquest llibre, el seu tractament informàtic, la seva transmissió de qualsevol manera o a través de qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright. Edició no venal. Prohibida la seva venda.

UN GEGANT A LA COLLA

El còmic Un gegant a la colla forma part del projecte VIURE EN SALUT, coordinat per FUNDACIÓN MAPFRE amb la col·laboració de diverses entitats educatives, com per exemple Fundación Santa María (Editorial SM), i d'altres entitats, com ara Fundadeps, Kidekom i AMEP (Associació Madrilenya d'Entrenadors Personals).

VIURE EN SALUT neix amb la intenció de ser un estímul a l'hora de reflexionar sobre la salut i de proporcionar actuacions relacionades amb l'alimentació sana i l'activitat física que repercutixin de manera directa en els estils de vida i en un desenvolupament saludable de l'entorn social, familiar i laboral, per millorar la nostra qualitat de vida.

Si en desitges més informació, vols col·laborar en la seva difusió o enviar-nos els teus suggeriments, pots posar-te en contacte amb nosaltres al telèfon:

+0034 91 581 26 03

I també a:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com

Pots trobar més informació sobre activitats educatives a:

www.educatumundo.com



FUNDACIÓN MAPFRE



Hola, som l'Àlex, en Joan, la Vanessa, la Maria i la Lucia. Formem part d'una súper colla. Un dia, després d'anar a una xerrada d'hàbits més saludables del professor Lunatus, a l'Àlex li va passar una cosa increïble...

Amb l'ajuda del professor Lunatus, pensarem què podem fer per ajudar-lo. El secret es troba en un beuratge màgic.

Vols saber més coses sobre nosaltres?



Lucia

Jo em dic Lucia. Sóc generosa i amable. Si hi ha cap embolic, sempre sóc al mig!



Sóc l'Àlex, el nen més divertit de l'escola. Com que sóc una mica desordenat, organitzo plans, però de vegades acaben en desastre. Sóc feliç amb la meva colla i m'encarrego de mantenir-la unida.



Joan

Jo sóc en Joan. Sóc prim, nerviós i una mica despistat. Atent a classe, i molt hàbil amb els ordinadors. M'encanten les aventures!



Lunatus

Hola, nois! Jo sóc en Lunatus, un mag una miqueta despistat. A la meva capa, hi amago els meus objectes màgics, com ara la meva vareta màgica. Sempreestic disposat a ajudar els més joves i a compartir amb ells tota la meva saviesa.



Vanessa

Em dic Vanessa. Sóc la més alta de la classe, així que, encara que ho vulgui, no puc passar desapercebuda. Sóc valenta, però molt tímida.



Maria

Jo sóc la Maria. Practico esport des de petita. Formo part de molts equips de l'escola. Sóc àgil i forta, molt responsable i ordenada.

HOLA NENS! EM DIC LUNATUS, I US VULL PARLAR SOBRE QUÈ VOL DIR ESTAR SANS.



AQUESTA ÉS LA FÓRMULA MÀGICA PER TENIR UNA SALUT DE FERRO.



UFF, QUIN ROTLLO.

DEMÀ ESTRENEN LA PEL·LI...

MIREU EL MEU JOC NOU!

QUE AVORRIT!

MMM... MILLOR SI PASSEM A L'ACCIÓ. SEMBLEN AVORRITS...

MÀGIA POTAGIA! US PRESENTO SEMPRENFORMA!



UI! M'HE PASSAT UNA MICA... ÉS MASSA GRAN...



CAP VOLUNTARI PER SORTIR A L'ESCENARI?

APA!!!
JO! JO!

JO!! JO!!

TOTS SURTEN.

BÉ, EL NOSTRE AMIC
SEMPRENFORMA ANALITZARÀ
EL VOSTRE ESTAT FÍSIC.

AQUESTES PROVES SERVIRAN...

... PER CONÈIXER
LA CONDICIÓN
FÍSICA I DE
SALUT DELS
NOSTRES
VOLUNTARIS.

RESULTATS

ÀLEX

PAULA

RUBÉN



HI HA TRES REGLES MOLT IMPORTANTS QUE NO HEU D'OBLIDAR:

1: MENJAR SA I A POC A POC. I, SOBRETOT, ESMORZAR MOLT BÉ CADA DIA!

2: PRACTICAR EXERCICI, I ESCALFAR I ESTIRAR BÉ ABANS I DESPRÉS.

3: I, ÉS CLAR, DUTXAR-VOS AL FINAL. AIXÒ US HO DEMANO SI US PLAU! NO DEVEU VOLER FER OLOR DE MOFETA!



EHHH!!!, SEMPRENFORMA? QUÈ ET PASSA?



HI HAURÉ DE FER UNS AJUSTAMENTS. SEMBLA QUE S'HA TRENCAT! A REVEURE !

HOP
HOP
HOP



LUNATUS... QUIN PROFESSOR MÉS ESTRANY...

SEMPRENFORMA HA ESTAT GENIAL... FINS QUE S'HA TORNAT BOIG!



EM PENSAVA QUE ES VOLIA DUR L'ÀLEX AMB ELL!

ARROSSEGAR-LO, DIRIA JO! HA, HA, HA



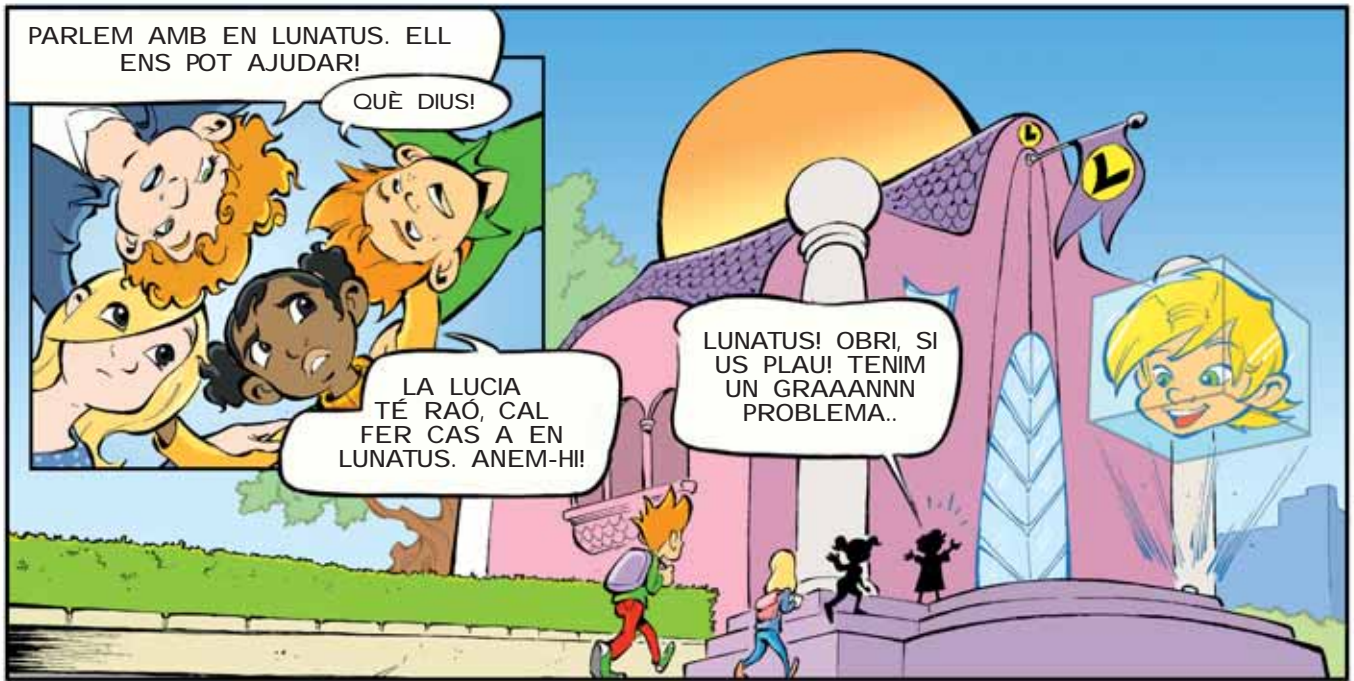
JAI, M'HAURIA AGRADAT VEURE US A VOSALTRES, QUE NO JUGUEU NI AL FUTBOL!

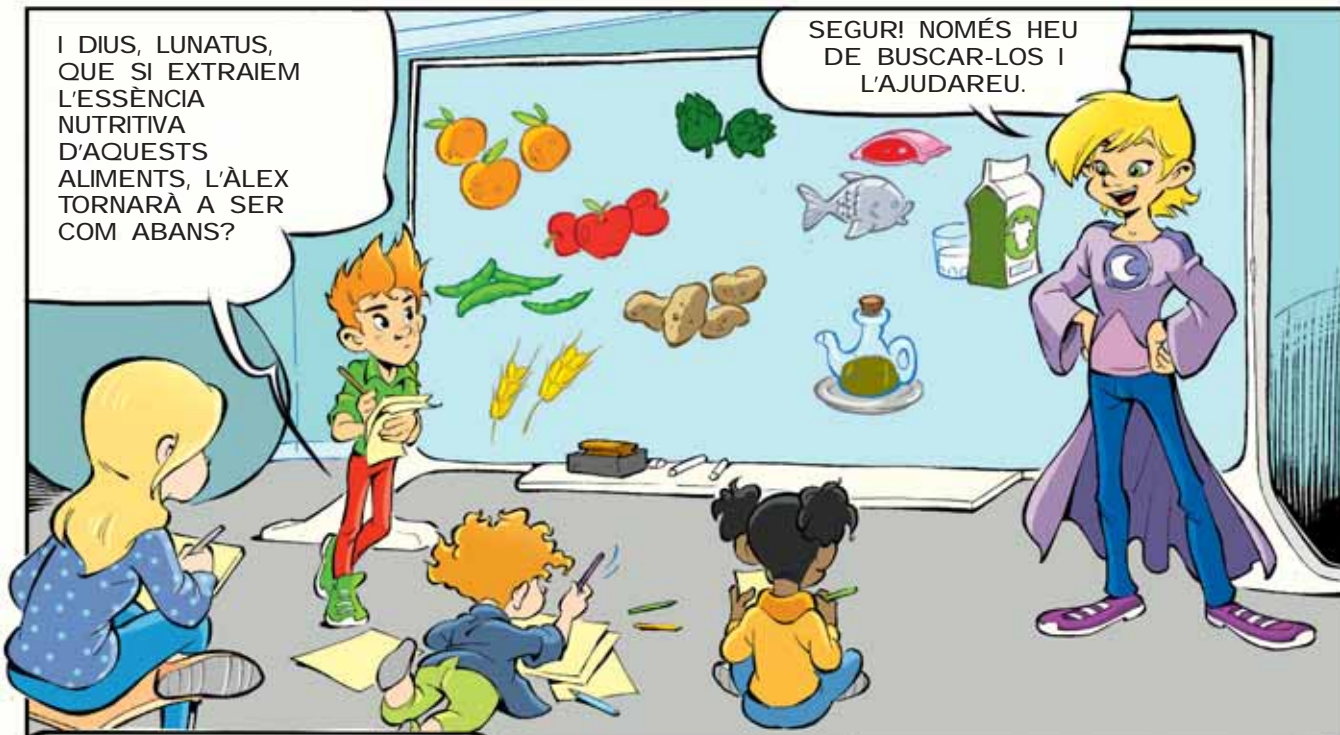
PARLA PER TU, JO ESTIC A L'EQUIP DE VOLEIBOL DE L'ESCOLA. DEMÀ TENIM TORNEIG.



EN LUNATUS ENS PODRIA EXPLICAR MÉS COSES, TENIM L'ADREÇA DE CASA SEVA.







I DIUS, LUNATUS, QUE SI EXTRAIEM L'ESSÈNCIA NUTRITIVA D'AQUESTS ALIMENTS, L'ÀLEX TORNARÀ A SER COM ABANS?

SEGUR! NOMÉS HEU DE BUSCAR-LOS I L'AJUDAREU.

VIATJAREU ARREU DEL MÓN PER BUSCAR ELS MILLORS INGREDIENTS. ABANS, HEM DE PREPARAR-NOS BÉ.

SOM-HI! NO PERDEM MÉS TEMPS!

JOAN, NO TAN DE PRESSA! CAL POSAR-SE ROBA CÒMODA I ESCALFAR.



BEVEU AIGUA PER HIDRATAR-VOS. ÉS MILLOR BEURE, ABANS DE TENIR SET.



RESPIRAR PROFUNDAMENT I DE MANERA PAUSADA

JO NO SÓC GRAN COM TU! SÓC UN NEN, I NO NECESSITO PREPARAR-ME, ME'N VAIG!



JOAN, FES CAS A EN LUNATUS!

SI US PLAU, ESCOLTA!



JOAN, ET TROBES BÉ?

TENIES ELS MÚSCULS FREDS I TIBANTS. ELS HAS FORÇAT. PER AIXÒ CAL PREPARAR-SE BÉ.



HO SENTO, JOAN. NO POTS ANAR AMB LES NOIES. M'AJUDARÀS A PREPARAR L'ESTRI QUE ELABORARÀ EL BEURATGE.

ESCOLLIU UN VEHICLE PER RECOLLIR ELS ALIMENTS!



EN ALGUN LLOC D'ÀSIA, LA MARIA RECULL ARRÒS.



EN ALGUN LLOC DEL MEDITERRANI, LA VANESSA RECOL·LECTA LES OLIVES QUE SERAN TRANSFORMADES EN OLI.



EN ALGUN LLOC D'AMÈRICA, LA MARIA RECULL LES PATATES NECESSÀRIES PER AL BEURATGE.



MENTRESTANT... L'ÀLEX CADA VEGADA CREIX MÉS I MÉS...



EN ALGUN LLOC D'ARABIA, LA LUCIA RECULL DÀTILS.

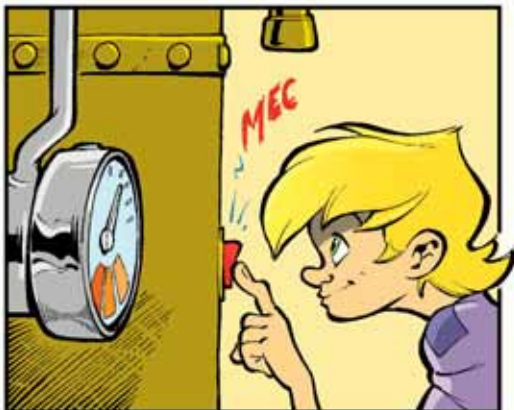


MOLTÍSSIMES GRÀCIES! ARA HE DE TORNAR A AJUDAR EL MEU AMIC.

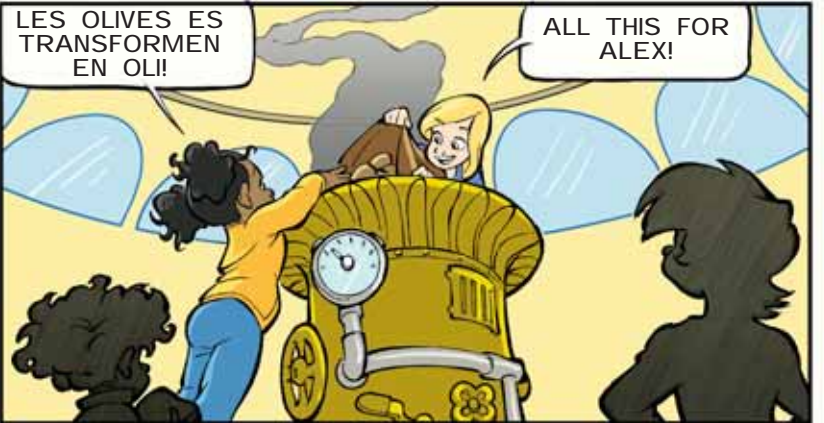
ELS INGREDIENTS ESTAN A PUNT PERQUÈ EN LUNATUS PREPARI EL BEURATGE.



AMB AQUEST CONDENSADOR D'ESSÈNCIES NUTRITIVES FAREM EL BEURATGE QUE NECESSITEM PER SALVAR L'ÀLEX.



AMB LES PRESSES, NO HE TINGUT TEMPS DE CREAR UN SILENCIADOR. TIREU-HO TOT A DINTRE!



LES OLIVES ES TRANSFORMEN EN OLI!

ALL THIS FOR ALEX!

DE COP I VOLTA...

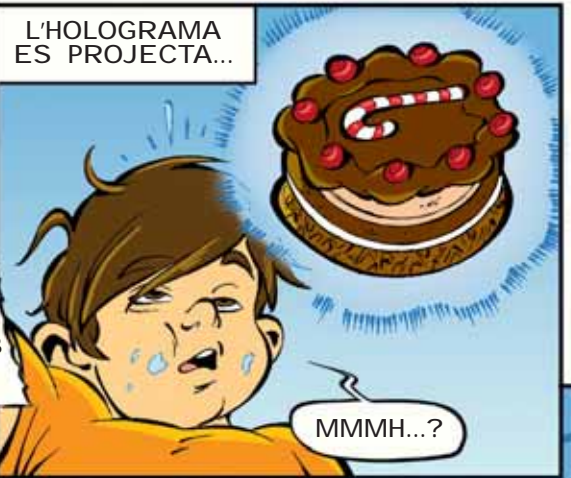


BÉÉÉÉ! FANTÀSTIC!!
A PER L'ÀLEX!



JOAN, JA
ÉS AQUÍ!
PROJECTA
L'HOLOGRAMA!

A L'ORDRE!
VEIG LES NOIES,
S'ACOSTEN AMB
EL BEURATGE!



L'HOLOGRAMA
ES PROJECTA...

MMM...?



ACCELERA,
LUNATUS!!! JA ENS
SEGUEIX!!!



PAAASTÍSSS!!!







ÀLEX, CONTINUES SENSE RECORDAR QUÈ VA PASSAR?

JA, JA, EL GEGANTÓ! HO HAURIEM D'HAVER GRAVAT!

JOAN, QUE N'ETS, DE GRACIOS! DONCS NO, NO EN RECORDO RES.

BÉ, US HE ATRAPAT. ÀLEX, LES TEVES ANÀLISIS SÓN EXCEL·LENTS! T'HAS RECUPERAT PERFECTAMENT. PERÒ TOTS HEU DE RECORDAR EL QUE HA PASSAT.



JA SABEM QUE, A MÉS DE FER EXERCICI DIÀRIAMENT I D'ESCALFAR, HEM DE TENIR CURA AMB LES POSTURES.

MENJAR CINC PECES DE FRUITES I VERDURES, I PEIX. A MÉS, PEIX.

ESMORZAR LACTIS, FRUITA I CEREALS.

HEM APRÈS LA LLIÇÓ! NO VOLEM SER GEGANTS GROSSOS!



UMMM... HO FAIG MILLOR DEL QUE PENSAVA. HAURÉ DE CONTINUAR EN ALTRES ESCOLES, ON TROBARE MÉS AMICS! SI VOLEU MÉS AVENTURES, PODEU VEURE-LES A : WWW.EDUCATUMUNDO.COM



ACTIVITATS

per a divertir-te



1. A quin esport pertanyen les expressions següents?

Estableix la correspondència.

Fer una cistella

Fer una braçada

Regatejar

Fer angle

Volea

Esquí

Futbol

Bàsquet

Tennis

Natació

2. Quin aliment és?

Són de colors, es mengen les dents i de vegades fan mal a la panxa.

L I D U

És rodona, fresqueta i té molta vitamina.

T N A

Té el color de la maduixa, però no ho és. Treu la set i està molt bona.

S R A

Té 3 vocals. Acompanya les amanides i és el rei del gaspatxo.

T M T



3. Continua la sèrie i escull l'opció correcta.



Opció:



Opció:



Opció:



4. Ho saps?

Els vegetals i les hortalisses són aliments que no tenen greixos i són pobres en calories, per la qual cosa ajuden a mantenir el pes i a combatre l'obesitat. Són riques en vitamina a, b i c. ajuden a protegir la vista, la pell, i l'estómac.

Es creu que l'origen de la paraula verdura és precisament el color verd que tenen les fulles i les tiges.

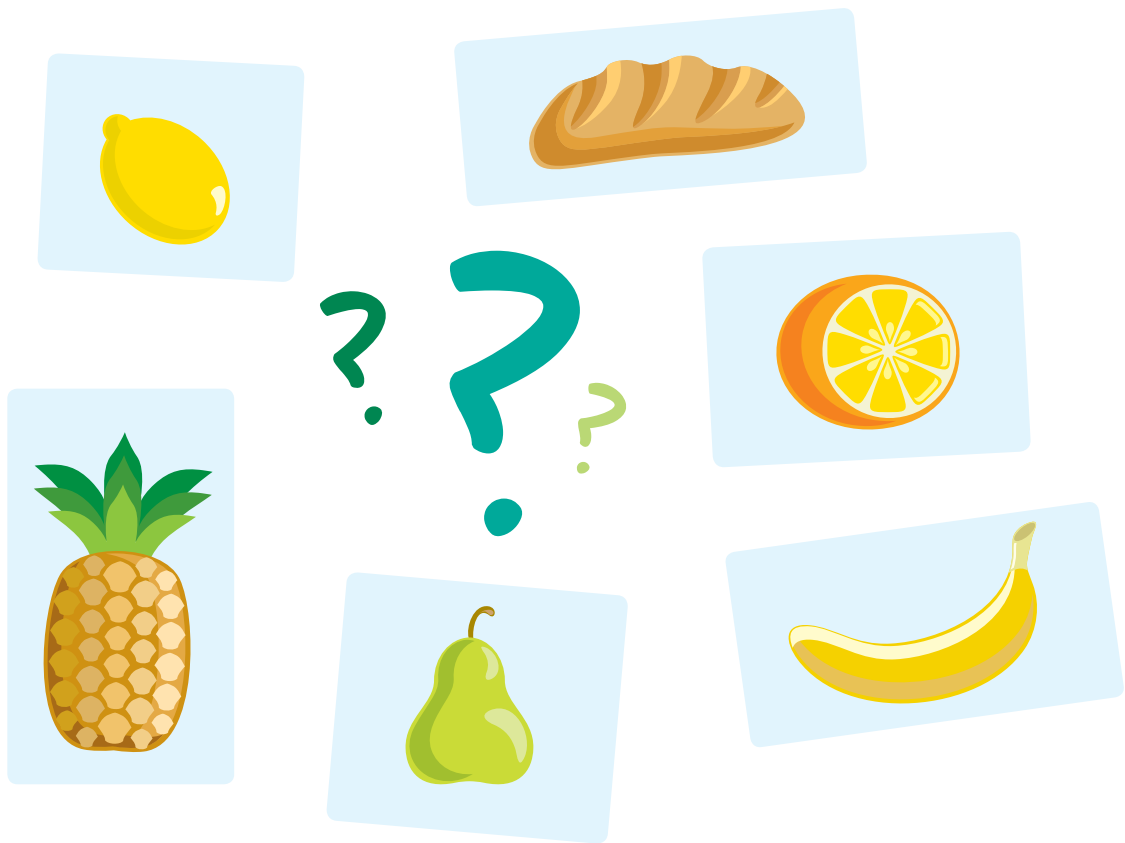
a) Què és més gran, un cogombre o un cogombret?

c) Quina verdura és taronja?

b) La pastanaga, quina part de la planta és?

d) Quina verdura té forma d'arbre?

5. Assenyala l'intrús.



6. Col·loca els signes que falten per completar les operacions.

a) $6 \text{ lemon} \text{ ? } 7 \text{ pear} - 9 \text{ apple} \text{ ? } 8 \text{ banana} \text{ ? } 4 \text{ orange slice} = 16$

b) $17 \text{ pear} \text{ ? } 7 \text{ lemon} - 4 \text{ banana} \times 2 \text{ orange slice} \text{ ? } 4 \text{ apple} = 16$

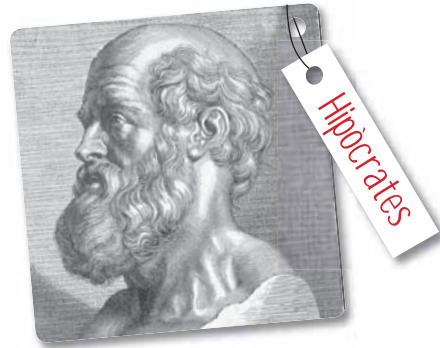
c) $4 \text{ apple} \times 5 \text{ orange slice} \text{ ? } 10 \text{ lemon} \text{ ? } 14 \text{ pear} \text{ ? } 0 \text{ banana} = 16$

d) $12 \text{ banana} \text{ ? } 8 \text{ orange slice} \times 5 \text{ apple} \text{ ? } 10 \text{ pear} \text{ ? } 6 \text{ lemon} = 16$



7. Alimentació saludable.

"Que el menjar sigui el teu aliment i el teu aliment sigui la teva medicina"



Aquesta frase és d'un metge de l'antiga Grècia que es deia Hipòcrates. La va escriure fa més de 2.400 anys! Què volia dir Hipòcrates amb aquesta frase?

- a) Que les medicines tenen més bon gust si s'acompanyen d'aliments.
- b) Que la millor medicina és alimentar-se bé.
- c) Que les medicines són més importants que els aliments.

8. Deu idees per menjar verdura i fruita i no morir d'avorrimento.

1. Pela i talla una pastanaga i suc-la en formatge fos.
2. Barreja l'enciam amb pinya, panses i pinyons.
3. Els pèsols? Amb blat de moro estan boníssims.
4. Embolcalla les fulles d'endívies amb trossos de poma.
5. Has provat mai l'entrepà de cogombre i formatge? Repetiràs.
6. T'agrada la pizza? Prova a fer-la amb uns trossets de pinya. Boníssima!
7. Una truita només d'ous? Amb trossets de carbassó, te'n lleparàs els dits!
8. Biscuit de pastanagues per berenar, ja veuràs que bo que està!
9. Amanida Caprese: tomàquet, mozzarella, oli i orenga. Mmmm!
10. Fes una cara al teu plat de puré de verdures amb un rajolí d'oli.
Ja veuràs que divertit!



Solucions

1. Fer una cistella - Bàsquet; Fer una bragada - Natació; Regatetar - Futbol; Fer angle - Esquí; Volea - Tennis;
2. Llaminadures; Toronja; Sindrà; Tomàquet; 3. 1c, 2c, 3c;
4. a) El cogombre; b) L'arrel; c) La carbassa; d) El bròquil; 5. El pa; La resta són fruites;
6. a) +++ b) - + c) + - + d) - - + +
7. b) Que la millor medicina és alimentar-se bé.

DECÀLEG D'HÀBIT

1 Fes **cinc àpats al dia**. El primer àpat del dia, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.

2 Procura beure **8-10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua, suc natural de fruites i llet, en lloc de begudes amb gas.

3 **Menja de tot**. Una dieta variada, en quantitats adequades, és la base d'una bona alimentació.

4 Practica **una hora d'activitat física** cada dia i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres dies a la setmana.

5 Aprofita **el temps lliure per fer exercici** i **jugar** amb la família i els amics.



ACTS SALUDABLES



6

Dedica **menys de dues hores diàries** als jocs d'**ordinador**, a **Internet** i a la **televisió**.

7

Protegeix-te l'esquena. Seu bé i porta la motxilla correctament.

8

Vés a dormir d'hora i procura dormir de **8 a 10 hores**.



9

Recorda **dutxar-te diàriament**, **raspallar-te les dents** i **rentar-te les mans** abans de menjar i després d'anar al lavabo.



10

Cuida la teva **salut** per estar **sa i fort**.





UN GEGANT A LA COLLA

L'Àlex, en Joan, la Maria, la Lucia i la Vanessa formen una colla singular. A l'escola, un dia reben una xerrada sobre hàbits saludables. El convidat és el professor Lunatus, un mag d'aspecte jove que explica als nens tot el que sap sobre què és l'alimentació més saludable, amb quina freqüència és necessari practicar esport i quins hàbits saludables cal fer diàriament per créixer sans i forts.

Al pati, després de la xerrada, a l'Àlex li comença a passar una cosa estranya. L'única cosa que poden fer els seus amics per salvar-lo és demanar ajuda a en Lunatus: ell sabrà què cal fer.

El projecte VIURE EN SALUT de FUNDACIÓ MAPFRE, del qual forma part Un gegant a la colla, desenvolupa materials educatius adreçats als pares, els nens i els adolescents, i també als professionals de l'educació, la sanitat, etc. VIURE EN SALUT és per a tots, i hi participem tots.

Si en desitges més informació, vols col·laborar en la seva difusió, enviar-nos els teus suggeriments o si desitges més informació sobre activitats, pots consultar:

www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com

