

S'ha encongít el jerseí?

Julia San Miguel
Il·lustracions de Margarita Menéndez



El llibre titulat *S'ha encongit el jersei?* forma part del projecte **VIVIR EN SALUD**, organitzat per **FUNDACIÓN MAPFRE** amb la col·laboració de **FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)** de l'Hospital Clínic San Carlos de Madrid.

VIVIR EN SALUD naix amb la intenció de ser un estímul per a la societat a l'hora de reflexionar sobre la salut, proporcionant actuacions relacionades amb l'alimentació sana i l'exercici físic que repercuteix de forma directa en estils de vida i en un desenvolupament saludable de l'entorn social, familiar i laboral, millorant la nostra qualitat de vida.

VIVIR EN SALUD desenvolupa materials educatius adreçats a pares, mares, joves i adolescents, docents i professionals (de l'educació, sanitat, hostaleria...). Tots aquests materials es poden obtenir, de forma gratuïta en:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com

www.educatumundo.com

FUNDACIÓN MAPFRE



Primera edició: abril de 2008
Quarta edició: desembre de 2012

Edició especial per al projecte VIURE EN SALUT de FUNDACIÓ MAPFRE

Coordinació editorial: Teresa Marcos
Edició: Carla Balzaretti

Traducció i assessorament lingüístics: I més, SLL

Disseny de la coberta: Jonás Gutiérrez

Text: Julia San Miguel, 2008
Il·lustracions: Margarita Menéndez, 2008

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2008
© Fundadeps, 2008

© Ediciones SM, 2008
Impresores, 2 – Urbanització Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)

Dipòsit legal: M-37693-2012
Impress a la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida la reproducció total o parcial i la venda.

S'ha encongit el jersei? el jersei?

Julia San Miguel

Il·lustracions de Margarita Menéndez



FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

 **cruïlla**

En Pipo  i en Tuno  eren .

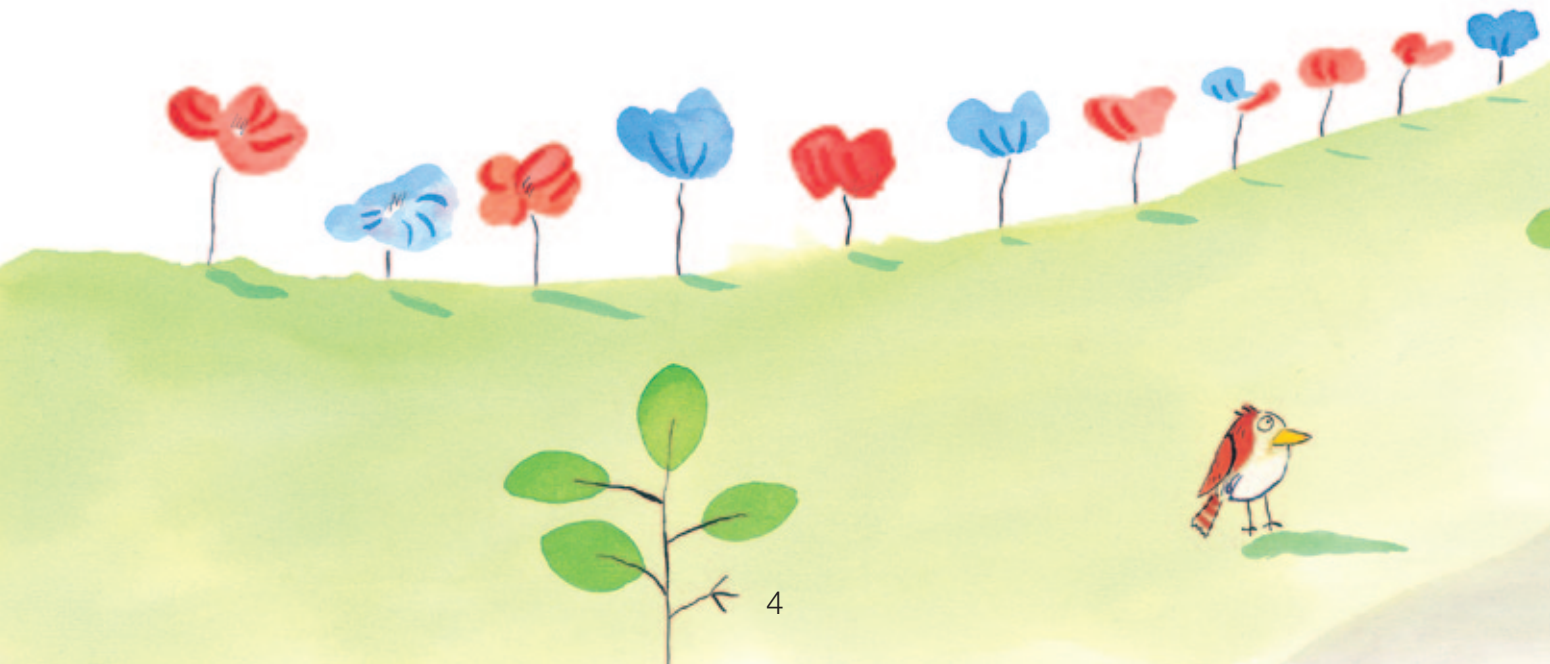
S'assemblaven tant com dues ,

i per distingir-los,

en  sempre duia un ,

de color  i el jersei d'en 

era sempre de color .



Però quan no els veia ningú, els



s'intercanviaven els



i en feien una de les seves.



Pintaven  a la ,

regiraven les  del 

i es menjaven l'última  de la 

sense que no sapigués ningú

qui dels  havia estat.



—He vist en  sortir com un llamp!



—No, no! Aquest era en !

I els  reien.

Fins i tot aconseguien enganyar

la Mikaela , la seva gosseta!



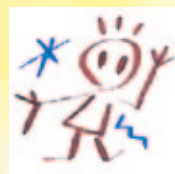
Un bon , pero, fins i tot la 

va començar a saber qui dels 

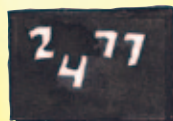
s'havia menjat l'última 

de la , qui havia regirat

les  i qui havia fet




a la



—Ja t'he pescat, !


—Ja t'he pescat, !

—i els assenyalava amb el 
sense dubtar-ne.



A  , la seva germana Lara 

no parava de cantar:

—A en  li va petit el  !!

A en  li va petit el  !!

La seva  va mirar bé el 

i el  estava perfecte,

no havia encongit a la .

Llavors, va mirar amb atenció en



i en



, va obrir molt els



!

Els



sortiren corrent

a mirar-se al



.



Horror!! Què salta als   ?!

Ja no eren iguals com dues    !!

—  , has engreixat!

—va exclamar en  .



—Per què? —es va preguntar

estranyat en  .

—Justament això és el que cal esbrinar.



I com dos bons 

en  començà a observar amb 

el que feia en 

i en  el que feia en .



Sona el  i en ,

s'aixeca del .

Mentre es vesteix, li arriba l' 

de  amb  i .

A , a més, hi ha 

i  de .



En  es llepa els dits. S'havia passat

tota la  cercant 

pel , i estava mort de gana!



En  encara és al .

La  li llepa el .

—¡Cinc minuts més!

—i es tapa la  amb el .

Quan en  es llevava del ,

en  ja s'ha rentat les .

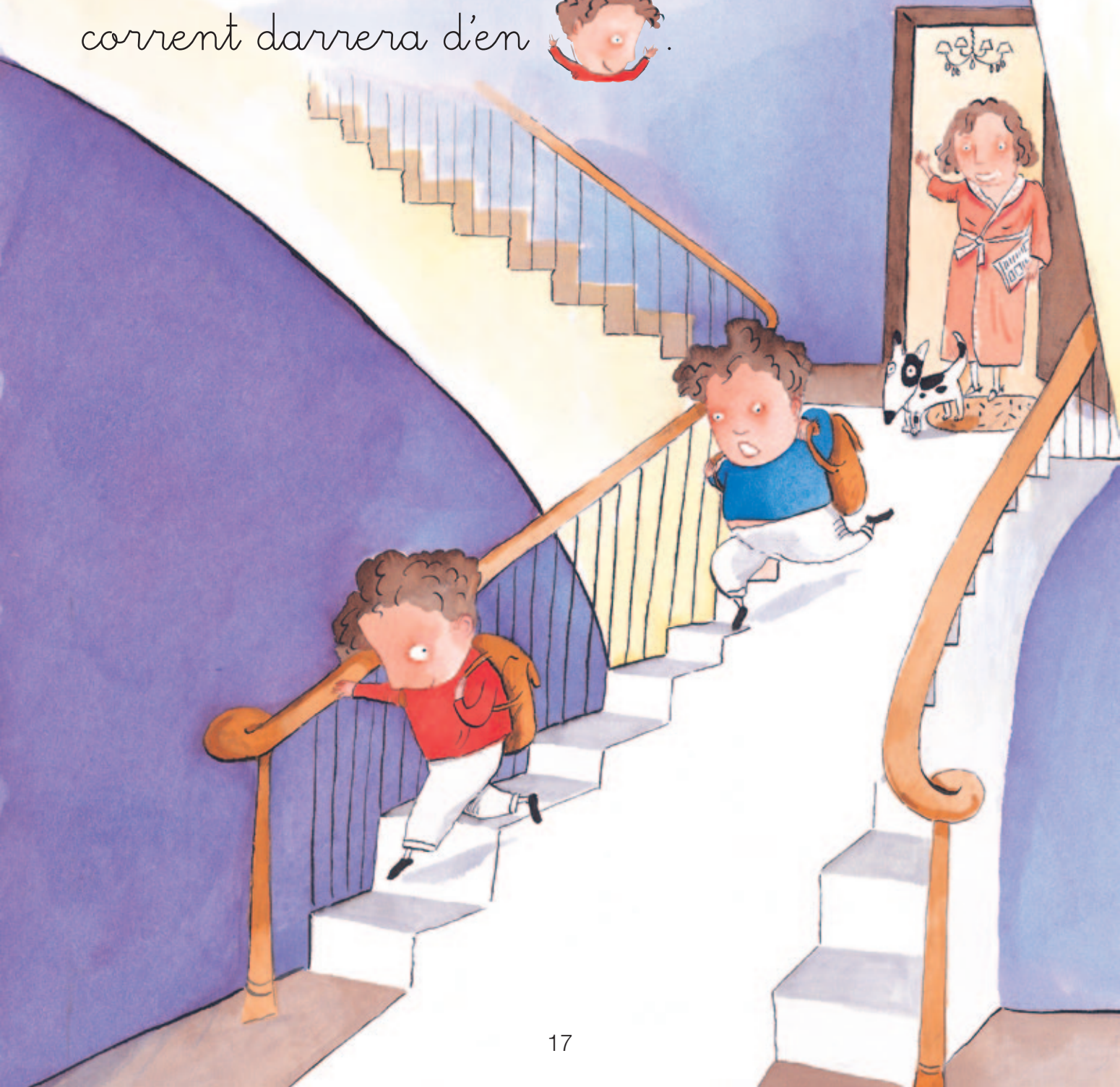
i és a punt de sortir per la .

—Espera'm, !

I sense rentar-se ni esmorzar,

en  agafa la seva  i surt

corrent darrera d'en .



Al , en  gairebé

no pot ni córrer.

El  el mira preocupat.

—Has esmorzat, ?

Com a resposta, escolta com

li sonen els .

A l'hora de , en 

està famolenc, però les  amb 

no li agraden, i només vol menjar ,

moltes , les seves i les que

li agafa a en  sense que se n'adoni.

La  l'amaga a la ,

somiant amb una .



Mentre en  i la 

treuen la , a passejar,

en  els espera veient la 

i menjant  de .

Quan tornen, el  està buit.



— !, te les has menjades totes!

I en  i la  es preparen un .

— Jo també vull berenar!

— exclama en .





Després de preparar les seves



en  i la  ajuden

a parar  per sopar.

En  no es mou del .

Hi ha  i .

amb uns  dolços com .



Peró en  només vol 

en  ja ha vist bastant amb la .

—Hauries de menjar , —li diu, mentre

talla una  per la meitat.



L'  de  els fa pessigolles

al , i la , en , la 

i el  no paren de riure.

—És una  màgica!

—exclama la .

—Qué divertit! En vull més! —diu en .

En  els mira amb enveja.

—Prova'n sols un grill —diu la .



I quan l'agafa, la  li lladra.

Ella també en vol.

De segur que aquest grill de 

està molt més bo que l' 

que ha amagat al .

VOCABULARI



amanida
AMANIDA



casa
CASA



aroma
AROMA



col legi
COL LEGI



bessons
BESSONS



dents
DENTS



blau
BLAU



desert
DESERT



budells
BUDELLS



despertador
DESPERTADOR



butxaca
BUTXACA



detectius
DETECTIUS



cap
CAP



dia
DIA



caramels
CARAMELS



dinar
DINAR



dit
DIT



jersei
JERSEI



entrepà
ENTREPÀ



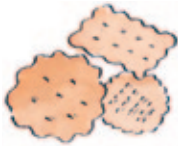
Lara
LARA



fruita
FRUITA



llençol
LLENÇOL



galletes
GALETES



llet
LLET



gargots
GARGOTS



llit
LLIT



gimnàs
GIMNÀS



lupa
LUPA



gotes d'aigua
GOTES D'AIGUA



mantega
MANTEGA



jardí
JARDÍ



mare
MARE



melmelada
MERMELADA



os
OS



Mikaela
MIKAELA



paquet
PAQUET



mirall
MIRALL



pare
PARE



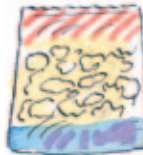
mongetes tendres
MONGETES TENDRES



pastanaga
PASTANAGA



motxilla
MOTXILLA



patates fregides
PATATES FREGIDES



nas
NAS



peix
PEIX



nevera
NEVERA



peu
PEU



nit
NIT



Pipo
PIPO



nissarra
PISSARRA



taula
TAULA



poma
POMA



tele
TELE



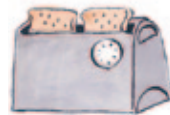
porta
PORTA



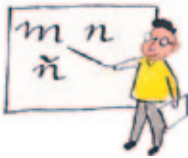
tomàquets
TOMÀQUETS



presa de xocolata
PRESA DE XOCOLATA



torrades
TORRADES



professor
PROFESSOR



tresors
TRESORS



rentadora
RENTADORA



Tuno
TUNO



sofà
SOFÀ



ulls
ULLS



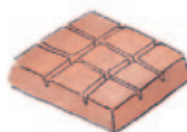
suc
SUC



vermell
VERMELL



taronja
TARONJA




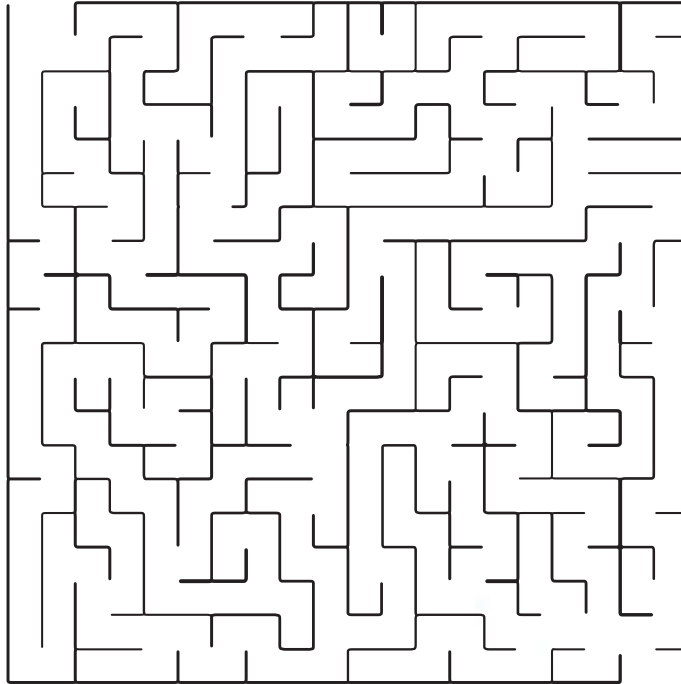
xocolata
XOCOLATA



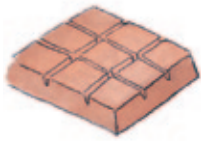
VIVIR EN SALUD DES DE LA FAMÍLIA

- Cal posar atenció a les necessitats més bàsiques dels nostres fills, com la seva seguretat, el son regular i una alimentació sana i equilibrada.
- És important variar amb freqüència els aliments de la dieta, cal menjar quantitats adequades d'acord amb l'edat, el pes i l'activitat física que es fa.
- L'esmorzar ha d'aportar la quarta part de les calories que són necessàries durant el dia.
- Les llaminadures manquen de valor nutricional i, tanmateix, aporten moltes calories, provoquen sacietat i inapetència. A més, afavoreixen la càries dental.
- No s'han de fer servir els aliments com un "premi" o un "regal".
- Hem d'evitar el consum de menjar precuinat.
- No hem d'excloure aliments, ja que no hi ha aliments que engreixen o aprimen. Els aliments són un conjunt de nutrients diferents perquè l'organisme funcioni bé.
- Cal mantenir uns horaris estables per als àpats.
- Els àpats han de ser un acte social, una ocasió per dialogar amb la família.
- L'activitat física ha de ser un actiu a l'entorn familiar. No oblidem que la inactivitat, per regla general, és causada per la influència de l'entorn. Per aquest motiu és tan important que els pares i les mares serveixin com a "models" transmetent un estil de vida saludable.

 Ajuda en Pipo i en Tuno a trobar el dinar tan bo que la seva mare els ha preparat:



● Tuno no vol que el seu jersei continuï encongint-se. A casa seva li han dit que ja no podrà menjar algunes coses que abans menjava, ja que ara ha de començar a menjar sa. Quins d'aquests aliments creus que són sans? Encercla'ls.



Aquest sistema de lectura està pensat perquè el nen o la nena que encara no sap llegir, o el nivell lector del qual és encara inicial, segueixi el conte gràcies als pictogrames.

Els pictogrames són il·lustracions intercalades en el conte que representen un substantiu. Mentre l'adult llegeix, el nen estarà atent a la lectura per "llegir" el pictograma.

Vosaltres, pares i mares, podeu continuar amb la tasca educativa sobre els hàbits de vida saludable que ha iniciat la FUNDACIÓN MAPFRE.

És important que mentre us divertiú llegint, reflexioneu junts sobre quins aliments han de menjar diàriament per estar sans, i els que tan sols es poden prendre de manera excepcional.

En acabar de llegir el pictograma, animeu el vostre fill o la vostra filla perquè completi els passatemps que apareixen al final del llibre; així recordarà el que ha après.

Si desitges més informació sobre el projecte VIVIR EN SALUD de la FUNDACIÓN MAPFRE o vols col·laborar-hi per difondre'l, posa't en contacte amb nosaltres a través dels webs www.vivirensalud.com, www.fundacionmapfre.com i www.educatumundo.com

