

Os pictogramas son ilustracións intercaladas no conto que representan unha palabra. Mentres o adulto le, o neno estará atento á lectura para “ler” o pictograma.

Este sistema de lectura está pensado para que o neno que aínda non sabe ler, ou cuxo nivel lector é aínda inicial, siga o conto grazas aos pictogramas.

Vós, pais e nais, podedes continuar coa tarefa educativa sobre hábitos de vida saudable que iniciou FUNDACIÓN MAPFRE.

É importante que, ao mesmo tempo que vos divertides lendo, reflexionedes xuntos sobre que alimentos se deben comer a diario para estar sans e os que tan só se poden tomar de maneira excepcional.

Ao acabar de ler o pictograma, animade o voso fillo ou filla para que complete os pasatempos que aparecen ao final do libro; así recordará o que aprendeu.

Se desexas máis información sobre o proxecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE ou queres colaborar na súa difusión, ponte en contacto con nós a través das seguintes webs:

www.fundacionmapfre.org
www.vivirensalud.com
www.educatumundo.com



Encolleu xersei?

Julia San Miguel
 Ilustracións de Margarita Menéndez



O libro titulado *Encolleu o xersei?* forma parte do proxecto **VIVIR EN SAÚDE**, organizado por **FUNDACIÓN MAPFRE** coa colaboración de **FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA A SAÚDE (FUNDADEPS)** do Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

VIVIR EN SAÚDE nace coa intención de ser un estímulo para a sociedade á hora de reflexionar sobre a saúde, pois proporciona actuacións relacionadas coa alimentación sa e o exercicio físico que repercuten de forma directa en estilos de vida e nun desenvolvemento saudable do medio social, familiar e laboral, que melloran a nosa calidade de vida.

VIVIR EN SAÚDE desenvolve materiais educativos dirixidos a pais, nais, mozos e adolescentes, docentes e profesionais (da educación, sanidade, hostalaría...). Todos eles se poden obter, gratuitamente, nas seguintes webs:

www.vivirensalud.com

www.fundacionmapfre.com

www.educatumundo.com

FUNDACIÓN MAPFRE



Encolleu xerse?

Julia San Miguel
Ilustracións de Margarita Menéndez

Primeira edición: abril de 2008
Cuarta edición: agosto de 2012
Edición especial para o proxecto VIVIR EN SAÚDE de FUNDACIÓN MAPFRE

Coordinación editorial: Teresa Marcos
Edición: Carla Balzaretta
Revisión de textos: Rinoceronte Servizos Editoriais
Deseño de cuberta: Jonás Gutiérrez
Maquetación: Rinoceronte Servizos Editoriais
Revisión técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguenza

Texto: Julia San Miguel
Ilustracións: Margarita Menéndez

© Fundación Mapfre, 2008
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

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

ISBN: 978-84-9844-401-8
Depósito legal: M-28647-2012
Impreso na UE / Printed in EU

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático, a transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Edición non venal. Prohibida a súa venda.



FUNDACIÓN MAPFRE



XUNTA DE GALICIA



Pipo  e Tuno  eran .

Parecíanse tanto como dúas ,


e para distinguilos,

 sempre levaba un ,

 e o xersei de 

era sempre .

Pero cando ninguén os vía, os 

intercambiaban os 

e facían das súas.



Pintaban  no ,

revolvían as  do 


e comían a última  na 

sen que ninguén soubese

quen dos  fora.



–Vin saír correndo a !

–Non, non! Ese era !

E os  rían.


Incluso a Mikaela , a súa cadelinha,

conseguían enganala!



Un bo , porén, ata 

comezou a saber quen dos 

comera a última 

da , quen revolvera

as  e quen fixera

 no 

–Pilleite, !

–Pilleite, !

E sinalábanos co 

sen dubidalo.



Na , a súa irmá Lara 

non paraba de cantar:

—A  quedalle pequeno o  !!

A  quedalle pequeno o  !

A súa mamá  revisou o ,

e o  estaba perfecto,

non encollera na .

Entón, mirou con atención a 

e a , e abriu moito os   !

Os  saíron correndo

para mirarse no .



Horror!! Que vían os seus  !!

Xa non eran iguais como dúas  !!

—  , engordaches!

—exclamou  .


—Por que? —preguntouse

estrañado  .

—Iso é o que temos que pescudar.



E como dous bos  ,

 comezou a observar con



o que facía  .

e  o que facía  .



Soa o  e 

levántase da .

Mentres se viste, chégalle o 

a  con  e .

Na , ademais, hai 

e  de .



 relámbese. Pasara

toda a  buscando 

polo , e estaba famento!



 segue na .

 lãmbelle o .

—Cinco minutos máis!

E tapa a  coa .

Cando  se levanta da .

 xa lavou os .

e está a piques de saír pola .

—Espérame, !

E sen lavarse nin almorzar,

 colle a súa  e sae correndo

de trás de .




No  ,  apenas

pode correr.



O  m n ñ míraso preocupado.


—Almorzaches,  ?

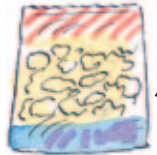
Como resposta, oe como


lle soan as .

Á hora da  , 

está famento, pero os  con 

non lle gustan, e só quere comer .

moitas  , as súas


e as que lle quita a .

A  escóndea no seu .

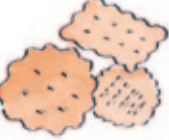
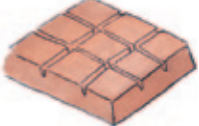
soñando cunha .




Mentres  e  sacan

a pasear a ,

 espéraos vendo a 

e comendo  de .

Cando volven, o  está baleiro.


– !, comícheas todas!

E  e  preparan un .

–Eu tamén quero merendar!

–exclama .



Despois de preparar as súas 

 e  axudan


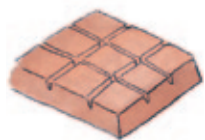
a poñer a  para a cea.

 non se move da .

Hai  e ,

con  doces coma .



Pero  só quere .

 xa viu coa súa  bastante.

—Terías que tomar  —dille,

partindo unha  pola metade.



O  a  failles cóxegas

no  , e  ,  , 

e papá  non paran de rir.

—É unha  máxica!

—exclama .

—Que divertido! Quero máis! —pide .

 míraos con envexa.

—Proba só un cuarteirón —dille .



E cando o colle,  ládralle.

Ela tamén quere.

Seguro que ese cuarteirón de 

está moito máis rico ca o 

que ten escondido no .

VOCABULARIO



aroma
AROMA



cenoria
CENORIA



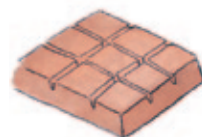
día
DÍA



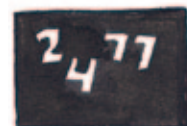
garabatos
GARABATOS



azul
AZUL



chocolate
CHOCOLATE



encerado
ENCERADO



gotas de auga
GOTAS DE AUGA



bocadillo
BOCADILLO



colexio
COLEXIO



ensalada
ENSALADA



Lara
LARA



butaca
BUTACA



comida
COMIDA



espello
ESPELLO



laranxa
LARANXA



cabeza
CABEZA



dedo
DEDO



espertador
ESPERTADOR



lavadora
LAVADORA



cama
CAMA



dentes
DENTES



feixóns verdes
FEIXÓNS VERDES



leite
LEITE



caramelos
CAMELOS



deserto
DESERTO



froita
FROITA



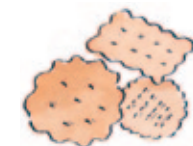
lupa
LUPA



casa
CASA



detectives
DETECTIVES



galletas
GALLETAS



mamá
MAMÁ



manteiga
MANTEIGA



marmelada
MARMELADA



mazá
MAZÁ



mesa
MESA



Mikaela
MIKAELA



mochila
MOCHILA



nariz
NARIZ



neveira
NEVEIRA



noite
NOITE



ollos
OLLOS



onza de chocolate
ONZA DE CHOCOLATE



óso
ÓSO



papá
PAPÁ



paquete
PAQUETE



patacas fritas
PATACAS FRITAS



pé
PÉ



peixe
PEIXE



peto
PETO



Pipo
PIPO



porta
PORTA



profesor
PROFESOR



saba
SABA



tele
TELE



tesouros
TESOUROS



tomatiños
TOMATIÑOS



torradas
TORRADAS



tripas
TRIPAS



Tuno
TUNO



vermello
VERMELLO



xardín
XARDÍN



xemelgos
XEMELGOS



xersei
XERSEI



ximnasio
XIMNASIO



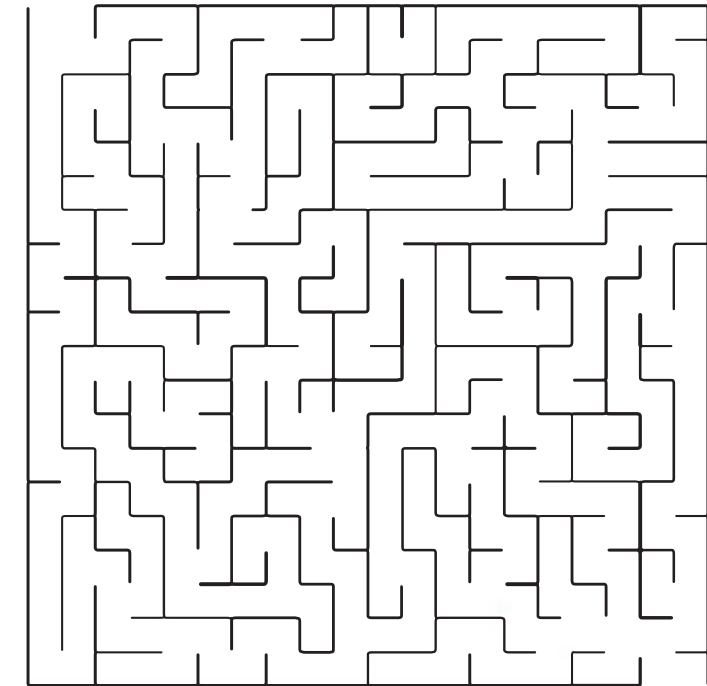
zume
ZUME




VIVIR EN SAÚDE DESDE A FAMILIA

- Hai que prestar atención ás necesidades máis básicas dos nosos fillos, como a súa seguridade, o sono regular e unha alimentación sa e equilibrada.
- É importante variar con frecuencia os alimentos da dieta, comendo cantidades adecuadas en función da idade, o peso e a actividade física realizada.
- O almorzo debe achegar a cuarta parte das calorías que se necesitan durante o día.
- As lambetadas carecen de valor nutricional e, porén, achegan moitas calorías, provocan saciedade e inapetencia, ademais de favorecer a carie dental.
- Non hai que utilizar alimentos como “premio” ou “regalo”.
- Debemos evitar o consumo de comida precociñada.
- Non excluír alimentos, xa que non existen alimentos que engorden ou adelgacen. Os alimentos son un conxunto de diferentes nutrientes para que o organismo funcione ben.
- Manter uns horarios estables para comer.
- A comida debe ser un acto social, unha ocasión de diálogo coa familia.
- A actividade física debe ser un activo no contorno familiar. Non esquezamos que a inactividade, por regra xeral, se debe á influencia do contorno. Por iso é tan importante que pais e nais sirvan como “modelos” transmitindo un estilo de vida saudable.

- Axuda a Pipo e Tuno a encontrar a riquísima comida que a súa nai lles preparou:



 Tuno non quere que o seu xersei siga encollendo. Na súa casa dixéronlle que xa non poderá comer algunhas cousas que antes comía, pois agora debe empezar a comer de forma sa. Cales destes alimentos cres que son sans? Rodéaos.

