

9-11 ANYS

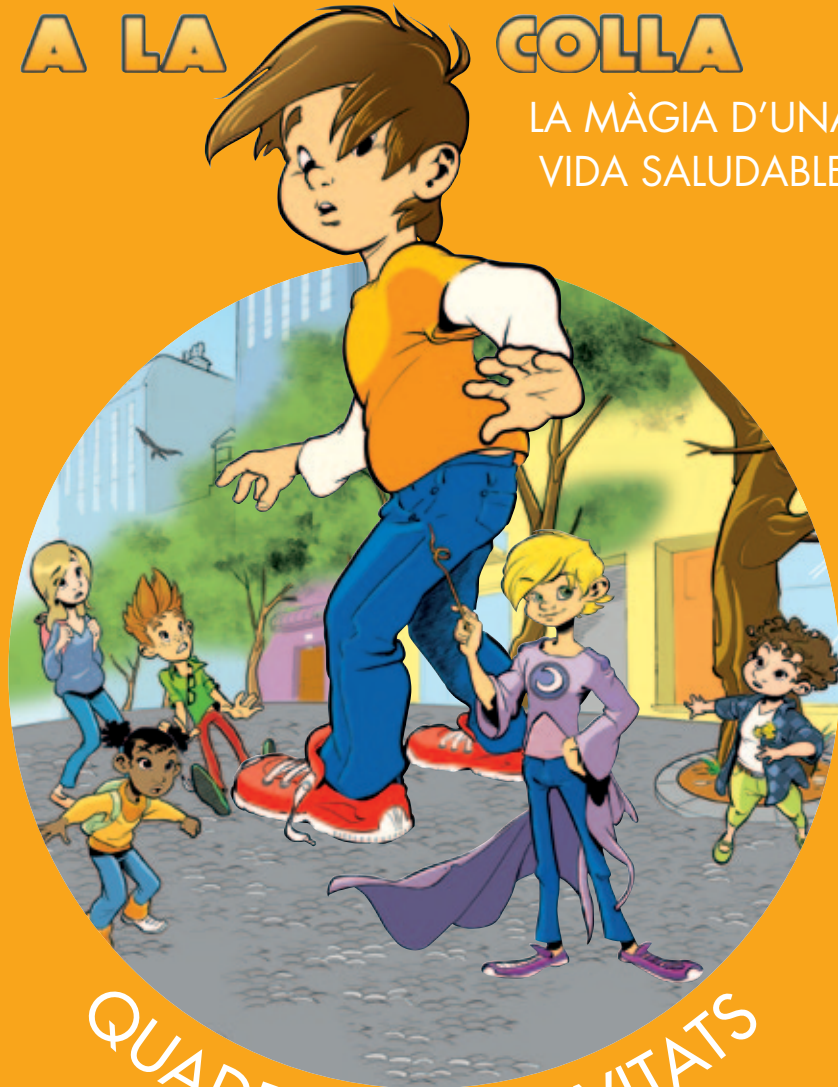
ALUMNE

UN

# UN GEGANT

A LA COLLA

LA MÀGIA D'UNA  
VIDA SALUDABLE



QUADERN D'ACTIVITATS

FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR  
EN  
SALUD**

  
cruïlla



# UN GEGANT

A LA

COLLA

LA MÀGIA D'UNA  
VIDA SALUDABLE





Aquest material s'ha realitzat amb la col·laboració de l'Associació Madrilenya d'Entrenadors Personals (AMEP).

#### **AUTORS**

Borja Abad Galzacorta  
Marina Barba Muñiz  
David Cañada López

#### **COL·LABORADORS**

Lara Ruiz Álvarez  
Marcela González-Gross

#### **REVISIÓ DE TEXTOS**

Ignacio Oscoz Zudaire

**Coordinació tècnica de FUNDACIÓN MAPFRE:** Yolanda Minguenza Sebastián

**Coordinació editorial:** Carla Balzaretti

**Edició:** Carolina Pérez Gutiérrez i Julia Fernández Valdor

**Coordinació i assessorament lingüístics:** Susanna Esquerdo / I més, SLL

**Disseny de la coberta i dels interiors:** Estudi SM

**Il·lustracions:** David Belmonte Calaforra

**Fotografies:** Fidel Puerta / Arxiu SM; Javier Jaime; Montse Fontich; C. Squared / PHOTODISC; Kmitu / iSTOCKPHOTO.COM; IMAGE 100/AGE FOTOSTOCK; INGIMAGE, THINKSTOCK, ORANGESTOCK, ABLESTOCK; 123RF; IMAGIN; CARTESIA

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012

Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid (Espanya)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

© Ediciones SM, 2012

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte, Madrid (Espanya)  
[www.grupo-sm.com](http://www.grupo-sm.com)

Imprès a la UE / *Printed in EU*

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre s'ha fabricat a partir de fusta procedent de boscos i plantacions gestionades amb els estàndards ambientals més alts, garantint una explotació dels recursos sostenibles amb el medi ambient i beneficiosa per a les persones.

*Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquest llibre, el seu tractament informàtic, la transmissió de totes formes o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright. Queden exceptuades d'aquesta prohibició la reproducció i la difusió d'aquests materials per a finalitats educatives o d'investigació, no comercials. Edició no venal. Prohibida la venda.*

## Índex

1. Benvinguts! .....	4
2. Què aprendrem en aquest quadern? .....	5
3. I què passa amb la resta de la família? .....	5
4. Activitat física .....	6
4.1 Activa't! .....	6
FITXA 1: Calculem pulsacions .....	8
5. Alimentació (I) .....	10
5.1 <i>Be water, my friend</i> .....	10
FITXA 2: Una beguda... isotònica? .....	12
6. Alimentació (II) .....	14
6.1 Cuina intercultural .....	14
FITXA 3: Una recepta gens habitual .....	16
7. Higiene .....	18
7.1 Higiene esportiva .....	18
FITXA 4: Sabó personalitzat .....	20
8. Per repassar .....	22
9. Decàleg .....	23
10. Vocabulari .....	24
11. Solucionari .....	25

# 1. BENVINGUTS!

Hola, amics! Som la Maria, la Vanessa, l'Àlex, la Llúcia i en Joan, i et convidem a participar en aquesta aventura.

Descobreix amb nosaltres i amb l'ajuda del nostre amic el mag Lunatus tots els secrets per dur una vida saludable. T'hi apuntes?



NOM: .....

COGNOMS: .....

CURS: .....

ESCOLA: .....



## 2. QUÈ APRENDREM EN AQUEST QUADERN?

Al llarg d'aquest quadern descobrirem plegats molts secrets.

Veurem els beneficis de la pràctica d'activitat física i la manera de calcular la intensitat adequada a la qual hem de fer exercici.

Coneixerem els secrets d'una bona hidratació i com preparar la nostra pròpia beguda isotònica.

Recorrerem diversos països del món i n'investigarem algunes de les receptes típiques.

Per acabar, farem un repàs de la importància de la higiene esportiva.



## 3. I què passa amb la resta de la família?

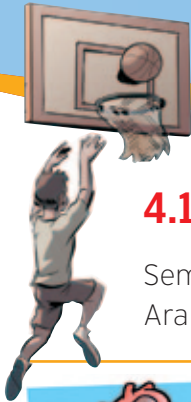
Tot el que aprenguis ho pots compartir amb els teus germans, pares, avis, familiars i amics.

T'ho agrairan tota la vida. **La cura de la salut no té edat!**

Només tenim un cos i hem de cuidar-lo per poder gaudir molts anys de tot el que ens envolta.

Si estàs a punt per conèixer secrets nous i per passar estones divertides, passa la pàgina i comença aquesta aventura pel món de la salut!

## 4. ACTIVITAT FÍSICA



### 4.1 Activa't!

Sempre ens diuen que fer activitat física, esport, exercici... és molt bo, però saps per què? Ara veurem què té de bo:



- El cor i els pulmons se'ns faran més grans, més resistents i, en definitiva, més sans.



- Tindrem un pes adequat a la nostra edat i a les nostres característiques físiques, ja que ens ajudarà a mantenir un equilibri entre el que mengem i el que gastem.



- Els nostres ossos es faran més forts i saludables.



- Encara que no ens ho creguem, millorarem amb els deures i en els exàmens.



- Ens concentrarem millor.



- Serà més fàcil fer amics.



- Coneixerem millor la nostra imatge corporal i millorarem la nostra autoestima.

De gran t'agradaria ser com algun esportista?

Practicar activitat física de jove farà que sigui més fàcil assemblar-t'hi.





Jo faig molta activitat física: cada dia porto el gos a passejar una estona... Amb això n'hi ha prou?

No! Passejar el gos està bé i té beneficis per a la salut, però a més de les activitats quotidianes els experts ens diuen que:

1. Els infants i els adolescents han de fer almenys una hora al dia (o fins i tot diverses hores) d'activitat física d'intensitat suficient, tots o la majoria dels dies de la setmana.
2. Almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat física ha d'incloure exercicis per millorar la salut dels ossos i dels músculs (amb exercicis de força i flexibilitat).



## Però només ho farem bé si...

- Comencem a tenir sensació de calor a l'estona de practicar-lo.
- Podem parlar mentre fem exercici però ens costa una mica.
- La respiració se'ns accelera.
- El cor ens batega més ràpid.

Això no vol dir que hàgim de fer exercici una hora sense parar, però sí que al final del dia hauríem de sumar almenys una hora d'activitat física.

**Exemples d'activitats adequades:** anar amb bici ràpid, córrer, jugar a bàsquet, jugar a futbol, saltar a corda, nedar, estirar, fer jocs amb pilotes medicinals o fer exercicis a les espatlles.



## FITXA 1

### Calculem pulsacions

La freqüència cardíaca és el nombre de vegades que el cor es contrau en un minut. En repòs, sol contraure's entre 50 i 100 vegades. La freqüència cardíaca màxima (FCM) fa referència al nombre màxim de batecs que pot assolir el cor en un minut. Teòricament, es calcula restant l'edat en anys a la xifra fixa de 220. Per exemple:  $220 - (\text{menys}) 12 \text{ anys} = 208$  pulsacions (FCM).

Fer exercici físic és important, però també cal fer-lo correctament i amb intensitat suficient. Cal tenir en compte aquestes dues idees importants:

**Si l'activitat que fem no té la intensitat suficient (menys del 55 % de la nostra freqüència cardíaca màxima) no n'obtindrem els beneficis esperats, ja que per sota d'aquesta intensitat no fem un treball adequat de resistència per a la nostra edat.**

**Si l'activitat que fem té una intensitat massa alta (per damunt del 85 % de la nostra freqüència cardíaca màxima) pot ser perillós per a la nostra salut.**

## ACTIVITAT

Amb les dades que has obtingut en la sessió pràctica (sobre la teva freqüència cardíaca màxima) que vas fer a classe, fes les tasques següents. Si no te'n recordes, torna a calcular-la, de ben segur que ara ja ho saps fer:

**85 % de la meva FCM:**

**55 % de la meva FCM:**



Pinta en la gràfica de la pàgina següent les pulsacions per minut que es troben entre el 55 % i el 85 % de la teva freqüència cardíaca màxima.

Calcula les teves pulsacions per minut en cada una de les activitats que et plantejem. Marca amb un punt les pulsacions en cada columna segons l'activitat realitzada. Mira si són a dins de la zona que has pintat.

Si estàs a fora de la zona pintada has d'ajustar la intensitat per aconseguir els beneficis que hem vist en aquest capítol!

Pulsacions per minut

	A	B	C	D
220				
210				
200				
190				
180				
170				
160				
150				
140				
130				
120				
110				
100				
90				
80				
70				
60				
50				

**A**

Fes 5 minuts de cursa contínua.

**B**

Camina lentament 10 minuts.

**C**

Puja caminant les escales de casa.

**D**

Camina de pressa 5 minuts.



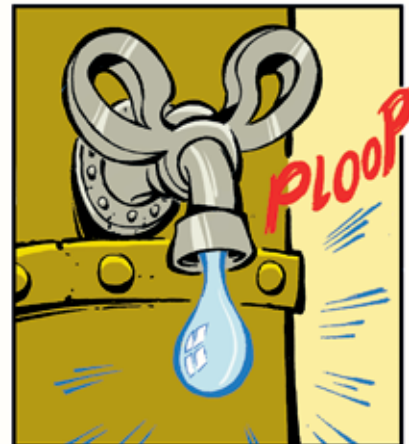
## 5. ALIMENTACIÓ (I)

### 5.1 Be water, my friend

Sabies que la vida es va originar fa milions d'anys a l'aigua? I sabies que tres quartes parts de la Terra estan cobertes d'aigua? Per això, la Terra s'anomena el planeta blau.

Nosaltres, com la majoria dels éssers vius, també som aigua. Un 75 % del pes d'un nadó és aigua, i en els adults representa més de la meitat del pes. Per fora som de carn i ossos, però per dins... som aigua!

En la taula següent pots comparar el percentatge d'aigua de diversos éssers vius:



## CURIOSITAT



Un camell pot prendre fins a 80 litres d'aigua d'una sola vegada i resisteix fins a 10 dies sense tornar a beure. És l'animal que més capacitat té.

Podem viure setmanes sense menjar, però només tres dies sense beure aigua. Això és degut al fet que **l'aigua és imprescindible per a la vida i, per tant, mantenir un bon nivell d'hidratació és fonamental per a la salut.**



**Estar hidratats adequadament dependrà dels líquids que ingerim i dels que eliminem.** Ens hidratem a través del que bevem i de l'aigua que contenen els aliments. Eliminem aigua quan orinem, a través dels excrements, quan respirem i quan suem.

A la nostra edat, hauríem d'ingerir una quantitat aproximada de 2,5 litres d'aigua els nois i 2 litres les noies, tant a través de les begudes (8-10 gots d'aigua) com de l'aigua present en els aliments (per exemple, en fruites i verdures).

Quan fem exercici físic intens o en situacions de molta calor podem necessitar ingerir el doble de la quantitat recomanada.



### Quina és la millor beguda per hidratar-se?

Sens dubte, la millor beguda per hidratar-se és l'aigua, que hauria d'estar present en tots els àpats. No hem d'oblidar que les sopes, la llet, els succhs naturals sense sucre afegit, les infusions, etc., són una bona opció per ajudar a mantenir-nos hidratats.

### Consells per a una bona hidratació en infants i adolescents

- No esperis a tenir set; si tens set significa que ja estàs una mica deshidratat.
- Cal beure no tan sols en els àpats sinó també entre els àpats.
- Tria l'aigua preferentment a un altre tipus de begudes.
- Menja moltes fruites i verdures ja que són riques en vitamines i en aigua.
- Si fas exercici o fa molta calor has d'hidratar-te més.



## FITXA 2

### Una beguda... isotònica?

De ben segur que has sentit parlar moltes vegades de les begudes isotòniques, però saps què són? Aquestes begudes estan especialment preparades per recuperar fàcilment l'aigua, les sals minerals i altres substàncies perdudes durant la realització d'exercici. Són més completes que l'aigua i no aporten massa sucres al cos. Però aquestes begudes no haurien de substituir l'aigua.

Les sals minerals són indispensables per a l'organisme per les nombroses funcions que desenvolupen: per exemple, el calci, el fòsfor i el fluor són beneficiosos per als ossos.

La concentració d'aquestes begudes és semblant a la del plasma sanguini (sang); per això el cos les absorbeix molt ràpidament i ajuden abans, durant i després de l'exercici.

### ACTIVITAT

Et donem una recepta perquè preparis la teva beguda isotònica. En realitat és una petita fórmula que fa anys i panys que es prepara, i segurament els teus pares i els teus avis ja la coneixen.

#### Ingredients



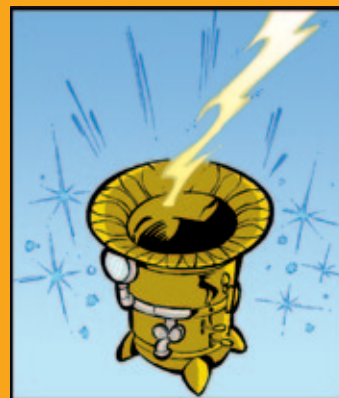
- Aigua (1 litre)
- Llimones (1-2)
- Sucre (3 cullerades soperes)
- Sal (1 culleradeta)
- Bicarbonat sòdic (1 culleradeta)  
encara que no és imprescindible





## Elaboració

- Fem bullir un litre d'aigua. Per això demanarem ajuda a casa.
- Hi afegim el suc d'1-2 llimones.
- Hi posem dues cullerades soperes de sucre.
- Hi afegim una culleradeta de sal.
- I una altra culleradeta de bicarbonat sòdic.
- Ho remenem bé.
- Es recomana beure-la al voltant d'una hora després de l'exercici.



Ja tens la teva beguda! Ara només li has de posar un nom i fer una etiqueta per enganxar-la a la teva ampolla.

Recorda't de portar-la sempre amb tu: a classe, a educació física, mentre estudies... per prendre la quantitat d'aigua diària recomanada que el teu cos necessita.





## 6. ALIMENTACIÓ (II)

### 6.1 Cuina intercultural

On series si per Nadal mengessis un *lebkuchen*? I un *nacatamal*? I què me'n dius d'un *lutefisk*? Et sona el tagín de xai? I un 北京烤鴨 (ànec pequinès)?



Totes aquestes receptes no són més que exemples de la diversitat de menjars que hi ha al món, però a més la majoria ja les podem trobar també aquí, de la mateixa manera que pots trobar milers de restaurants de cuina mediterrània arreu del món.

La globalització (tendència dels mercats i de les empreses a estendre's i arribar a una dimensió mundial que ultrapassa les fronteres nacionals), els viatges, els estrangers que vénen a viure aquí i els d'aquí que anem a viure fora, hem fet que s'ampliï molt la varietat de menjars als quals podem accedir, alhora que s'han enriquit les nostres cultures.

I és que la gastronomia també és part de la nostra herència cultural. Abans de néixer, els nens ja reben els primers sabors de la seva cultura a través del que menja la mare i, després de néixer, a través de la llet materna.

En tots els països del món hi ha algunes festivitats molt importants que reuneixen al voltant de la taula a la família, amics, etc. Vegem-ne alguns exemples:

**Eid al-Adha o la festa de l'anyell** és la festa gran en el calendari lunar dels musulmans, que per celebrar-la mengen xai reunits.

**El dia d'Acció de gràcies** se celebra el quart dijous del mes de novembre als Estats Units i al Canadà i sempre es menja gall dindi farcit de blat de moro i sàlvia.

**La festivitat de la Nit de Cap d'Any** és aquella en què molts països, per celebrar l'entrada de l'any nou, prenen dotze grans de raïm, un per cada campanada que marca la mitjanit.

El menjar tradicional de cada país es caracteritza per una sèrie d'ingredients típics que es poden trobar en aquella zona. Vegem-ne alguns exemples de països en diferents continents:

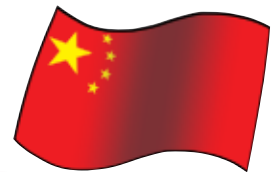
**Espanya:** oli d'oliva, all, ceba.



**Noruega:** salmó fumat, truita, arengada.



**Xina:** algues, bambú, salsa de soja, gingebre, arròs.



**El Marroc:** menta, olives, xai i espècies com la canyella o el comí.



**Rússia:** bolets, peix, blat.



**Equador:** plàtan madur, xili, peix, patata, blat de moro.



**Senegal:** peix, arròs, cacauet, picant.



**Austràlia:** marisc, carn, pollastre, verdures.



**Brasil:** fesols, arròs, carn, suc de fruites.







### FITXA 3

## Una recepta gens habitual

Ets un bon detectiu? Et proposem que investiguis racons del món i coneguis altres cultures.

Moltes de les celebracions importants que es fan arreu del món tenen relació amb el menjar o amb algun aliment important.

### ACTIVITAT

Busca informació sobre alguna festa que se celebri al món en què es mengi algun plat, aliment o recepta típica, i explica tot el que consideres interessant, com ara quan se celebra, què se celebra, des de quan i per què.

Després escriu la recepta, seguint el model que et donem. Pots afegir-hi més informació si ho consideres interessant. Utilitza un altre full si cal.

Descobriràs coses molt i molt curioses i sorprendràs tots els teus companys, familiars i amics!



Truita de patates



Arròs xinès



Espaguetis



# Recepta

PAÍS: \_\_\_\_\_

CAPITAL: \_\_\_\_\_

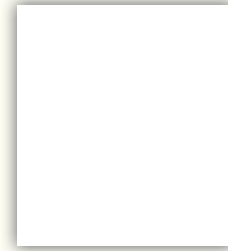
BANDERA: \_\_\_\_\_

POBLACIÓ: \_\_\_\_\_

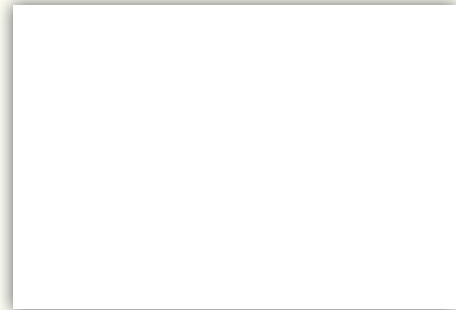
MONEDA: \_\_\_\_\_

NOM DEL PLAT: \_\_\_\_\_

PREU: \_\_\_\_\_



La teva foto o dibuix de cuiner



Dibuix del plat

INGREDIENTS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MATERIALS NECESSARIS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FORMA D'ELABORACIÓ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 7. HIGIENE

### 7.1 Higiene esportiva

#### Saps d'on ve la paraula «higiene»?

Ni t'ho imagines! Prové d'una deessa grega anomenada **Higea, deessa de la salut i de la prevenció de malalties**. Salut i higiene són inseparables.

En l'antiguitat, els romans dedicaven bona part del dia a estar-se en uns banys que anomenaven «termes», d'on sortien nets i polits. A l'Antic Orient tenien els «banys turcs».

No obstant això, a l'Edat Mitjana (fa uns 1000 anys), la gent va començar a preocupar-se menys per la seva higiene. Oi que coneixes la famosa frase de la reina Isabel la Catòlica:

«No em canviaré de camisa fins que reconquerim Granada».

Encara que només és una llegenda... ja t'ho pots imaginar! En trobem un altre exemple a França, el 1770, perquè segons diuen els historiadors:

Lluís XVI només es banyava quan el metge li deia que ho fes!

Afortunadament, avui dia tots intentem cuidar la nostra higiene, ja que està molt unida a la salut. A continuació, veurem alguns consells d'higiene relacionats amb la pràctica esportiva. La higiene esportiva no és només neteja! Respon a una sèrie d'hàbits que et garanteixen no tenir problemes quan facis exercici.

#### Abans de l'exercici

- Prepararem la roba i el calçat adequat segons la modalitat esportiva que practiquem, l'època de l'any i les condicions ambientals.



- Farem sempre un escalfament adequat per preparar l'organisme per a l'activitat que realitzarem i evitar així lesions.



- Portarem una bossa de neteja amb el que és necessari per després de l'activitat: tovallola personal, xancletes, sabó, pinta, etc.
- Si són activitats a l'aire lliure, com ara senderisme, escalada, etc., sempre avisarem algú d'on anem i quan tornarem.

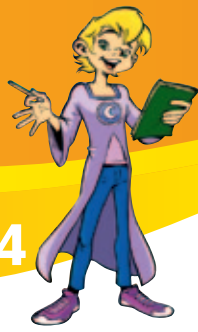
## Durant l'exercici

- Realitzarem l'exercici a la intensitat adequada al nostre nivell.
- Ens hidratarem bé durant l'exercici. Recorda que no cal esperar a tenir set. Si tenim set ja estem una mica deshidratats.



## Després de l'exercici

- Evitarem parar bruscament si l'exercici ha estat intens. Seguirem amb una activitat suau durant uns minuts, com ara caminar per recuperar-nos millor de l'esforç, tornar a les pulsacions de repòs i evitar lesions.
- No oblidarem hidratar-nos adequadament en finalitzar l'exercici.
- Estirarem adequadament els músculs que més han treballat.
- Ens dutxarem amb sabó prenent-nos el temps que calgui. Utilitzarem xancletes i una tovallola personal.
- Ens assecarem bé abans de vestir-nos. És important posar molta atenció al l'hora d'assecar-nos els peus ja que la humitat afavoreix l'aparició de fongs i bacteris.
- Ens canviarem la roba esportiva per una de neta i també el calçat si n'hem utilitzat un d'especial.



## FITXA 4

### Sabó personalitzat

Ara que hem vist com és d'important la higiene, us proposarem un petit taller que podem fer a casa, sempre amb alguna persona adulta amb vosaltres, o millor, tota la família reunida. Veurem com podem fer sabons personalitzats per portar-los en la nostra bossa de neteja a classe.

#### Materials que necessitem

- Sabó de glicerina.
- Colorants per a sabons (se'n troben a drogueries i perfumeries o a botigues especialitzades). També ens poden servir les espècies, els pètals de rosa, la camamilla...
- Motlles amb les formes que vulguem per al nostre sabó (poden servir els dels glaçons).
- Essències naturals (per exemple, d'eucaliptus, d'espígol, de llimona, etc.). Si no en tens, pots utilitzar la teva colònia o un perfum.
- Microones.
- Recipient per escalfar el sabó en el microones i un estri per mesclar (cullera de fusta).
- Desemmotllant vegetal (és una substància amb què untarem el motlle per facilitar que el sabó no s'hi quedi enganxat). Podem utilitzar oli per a nadons o oli corporal.
- Podem afegir-hi també pètals de flors.



## Passos que s'han de seguir

1

Anirem amb alguna persona adulta a buscar els materials que necessitem. Segurament al barri hi ha alguna botiga on els podreu aconseguir. Pensa quines essències t'agraden per als sabons, perquè n'hi ha una pila.

2

Una vegada a casa, i sempre amb un adult al costat, tallarem a trossos petits el sabó de glicerina i el posarem en el recipient per escalfar-lo. Si tenim un martell petit, podem fer-lo miques. Sempre amb compte!

3

Ficarem el recipient tapat al microones. L'escalfarem de 30 segons en 30 segons fins que aconseguim fondre el sabó totalment. Hem de parar atenció de no passar-nos en escalfar-lo. Només fins que tot el sabó estigui fos.

4

Afegirem una mica de les essències (una culleradeta) i colorant al sabó fos. Aquí podem afegir-hi els pètals de flors, o algunes fulles de plantes aromàtiques, si en tenim.

5

Ho barrejarem a poc a poc amb un estri apropiat, com pot ser una cullera de fusta o un palet per mesclar.

6

Abans de posar el sabó als motlles cal untar-los amb una mica d'oli per evitar que el sabó s'hi enganxi massa i es trenqui. Després hi afegirem el sabó.

7

Amb molta cura, abocarem el sabó als motlles que tinguem preparats i ho deixarem refredar fins que el sabó se solidifiqui.

8

Quan el sabó estigui totalment fred, el separarem dels motlles i... ja està! Els sabons personalitzats estan a punt per fer-los servir.

## 8. PER REPASSAR

Uneix amb una fletxa les frases amb la paraula que hi falta per completar-les correctament. En primer lloc hauràs d'ordenar les síl·labes de la paraula amagada. Per fer-ho, llegeix les frases per a veure si saps quina és la paraula que hi podria encaixar. Comprovaràs tot el que has après. Sort!

Almenys dos dies a la setmana, la nostra activitat física ha d'incloure exercicis de força i .....

Les begudes ..... estan preparades per recuperar fàcilment l'aigua, les sals minerals i altres substàncies perdudes.

L'aigua és imprescindible per a la vida i, per tant, mantenir un bon nivell de .....

Hem de posar molta atenció a l'hora d'assecar-nos els peus, ja que la humitat afavoreix l'aparició de .....

La ..... és part fonamental de la nostra herència cultural.

La deessa grega anomenada Hígea, deessa de la salut i de la prevenció de malalties, va donar origen a la paraula .....



RIS - BAC - TE

-----

NI - TÒ - I - SO - QUES

-----

TA - DRA - CI - Ó - HI

-----

NE - GI - E - HI

-----

LI - TAT - FLE - BI - XI

-----

TRO - GAS - MI - A - NO

-----



# DECÀLEG

## D'HÀBITS SALUDABLES



**1** Fes **cinc àpats al dia** i recorda: l'esmorzar, el dinar i el sopar s'han de fer asseguts.

**2** Procura beure **de 8 a 10 gots d'aigua al dia**. Tria aigua i suc natural de fruites en comptes de begudes amb gas.

**3** **Menja de tot:** carn, fruita, verdures, pasta, peix. Una dieta variada és la base d'una bona alimentació.

**4** Fes **una hora d'activitat física** tots els dies, i activitats de **força i flexibilitat** dos o tres vegades per setmana.

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

**6** Aprofita el **temps lliure per fer exercici** amb els teus familiars i amics.

**7** **Protegeix la teva esquena.** Seu bé i porta correctament la motxilla.

**8** Vés a dormir aviat i procura **dormir de 8 a 10 hores**.

**9** Fes de la **piràmide de l'alimentació**, de la **piràmide de l'activitat física** i de la **piràmide dels hàbits saludables** tres grans pilars del teu estil de vida.

**10** Converteix **la teva salut** i la de les persones que t'envolten en una prioritat per estar **sans i forts**.



## 10. VOCABULARI

**Activitat física:** És qualsevol moviment voluntari del cos que produeix un consum d'energia. Les activitats físiques més freqüents de la vida quotidiana són portar la motxilla, anar amb patinet, jugar a pilota, fes les tasques de la llar o anar a comprar.

**Alimentació saludable:** És aquella alimentació variada i equilibrada que aporta tots els nutrients necessaris per al creixement i el desenvolupament correcte de l'infant.

**Cífo:** Curvatura de la columna vertebral cap enfora de 45° o més, de manera que perd tota o part de l'habilitat per moure's cap endins.

**Condicció física (forma física):** Capacitat o qualitat (resistència, flexibilitat, força) que es requereix per realitzar activitats físiques.

**Equilibri energètic:** És la quantitat de calories que una persona ingereix diàriament en relació amb les que crema.

**Escoliosi:** Desviació lateral de la columna vertebral.

**Esport:** És l'exercici físic de competició que es regula amb unes normes.

**Exercici físic:** És un moviment planificat i intencionat, dissenyat per estar en forma i gaudir de bona salut. Pot incloure activitats com ara caminar a pas lleuger, l'aeròbic, anar amb bicicleta, i fins i tot algunes aficions actives, com la jardineria o el ball.

**Higiene postural:** Consisteix a aprendre com adoptar postures i realitzar moviments o esforços de manera que la càrrega per a l'esquena sigui la menor possible.

**Índex de massa corporal (IMC):** Fórmula que s'utilitza per determinar la relació pes-talla d'una persona. S'obté dividint el pes d'una persona (Kg) per l'altura al quadrat.  $IMC = \text{pes} / \text{altura}^2$ .

**Lordosi:** És la curvatura fisiològica de la columna en la regió cervical o lumbar.

**Metabolisme basal (MB):** Quantitat mínima d'energia necessària per mantenir les funcions vitals de l'organisme en repòs.

**Nutrició:** Ciència que estudia els diferents processos d'ingestió, transformació i utilització que experimenten els aliments per dur a terme les funcions vitals.

**Nutrients:** Components que formen part dels aliments. Es classifiquen en hidrats de carboni, lípids, proteïnes, vitamines i minerals.

**Obesitat:** Excés de greix del cos, que pot comportar l'aparició d'altres malalties perjudicials per a la salut, com són la diabetis o la malaltia coronària.

**Peu pronador:** Tendència a doblegar els turmells cap a l'interior, de manera que el suport més gran es fa amb la part interna del peu (dit polze).

**Peu supinador:** Tendència a doblegar els turmells cap enfora, de manera que el suport més gran es fa amb la part externa del peu (dit petit).

**Pla frontal o vertical:** Divideix el cos verticalment en dues meitats iguals però no simètriques, anterior i posterior.

**Pla horitzontal o transversal:** Divideix el cos en dues meitats, superior i inferior.

**Pla sagital o anteroposterior:** Divideix el cos verticalment en dues meitats simètriques, dreta i esquerra.

**Quilocaloria (Kcal):** Unitat tradicional per mesurar l'energia o el valor calòric dels aliments.

**Ració:** Porció estandarditzada que s'acostuma a servir dels aliments.

**Sedentarisme:** Quan la quantitat d'activitat física no arriba al mínim necessari per mantenir un estat saludable, parlem de sedentarisme. Les persones sedentàries desenvolupen més malalties que les actives.





## 1. Per repassar (pàgina 22):

Almenys dos dies a la setmana, la nostra activitat física ha d'incloure exercicis de força

**FLEXIBILITAT** (LI - TAT - FLE - BI - XI).

Les begudes **ISOTÒNIQUES** (NI - TÒ - I - SO - QUES) estan preparades per recuperar fàcilment l'aigua, les sals minerals i altres substàncies perdudes.

L'aigua és imprescindible per a la vida i, per tant, cal mantenir un bon nivell d'**HIDRATACIÓ** (TA - DRA - CI - Ó - HI).

Hem de posar molta atenció a l'hora d'assecar-nos els peus, ja que la humitat afavoreix

l'aparició de **BACTERIS** (RIS - BAC - TE).

La **GASTRONOMIA** (TRO - GAS - MI - A - NO) és part fonamental de la nostra herència cultural.

La deessa grega anomenada Hígea, deessa de la salut i de la prevenció de malalties, va donar origen a la paraula **HIGIENE** (NE - GI - E - HI).

Si has llegit *Un gegant a la colla*, ja coneixes el professor Lunatus, l'Àlex i tots els seus amics. Ara aprendràs amb ells hàbits saludables que has d'introduir en la teva vida per créixer sa i fort i, a més, hauràs de fer les divertides activitats que et proposen.

És important que, alhora que et diverteixes llegint, pensis quina és l'alimentació més saludable que has de portar, amb quina freqüència cal practicar esport i quins hàbits saludables cal seguir diàriament.

El projecte VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, del qual forma part aquest quadern d'activitats, desenvolupa materials educatius adreçats als infants, als adolescents, als pares i als professionals de l'educació, de la sanitat, etc. VIVIR EN SALUD és un projecte per a tots i hi participem tots.

Si vols més informació sobre VIVIR EN SALUD, vols col·laborar en la seva difusió o enviar-nos suggeriments, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través d'aquestes pàgines web:

[www.vivirensalud.com](http://www.vivirensalud.com)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)  
[www.educatumundo.com](http://www.educatumundo.com)

