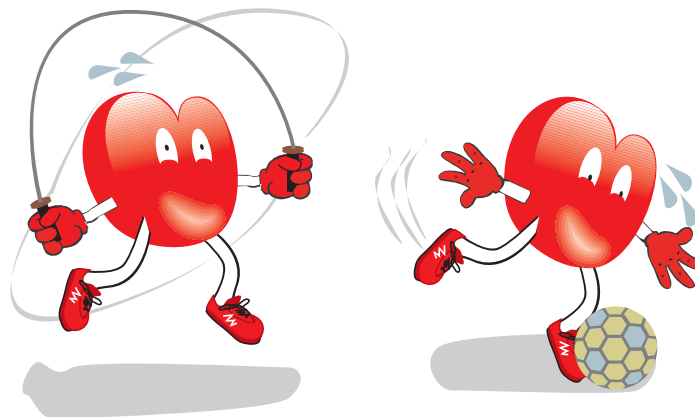


Sabies que?

Quan els nens i nenes ballen, salten a corda, caminen a l'escola, corren o juguen a la pilota, entre moltes d'altres activitats, estan fent activitat física.

I els encanta!



Quan realitzem activitats que augmenten la freqüència de la respiració i dels batecs del cor estem exercitant el nostre cos.

L'activitat física significa simplement el moviment del cos que consumeix energia.

Per obtenir beneficis per a la teva salut, l'activitat ha de ser moderada o intensa.

Fes de l'activitat física una part del teu dia habitual. Tria activitats amb què gaudeixis i que puguis fer amb regularitat.

Per exemple una caminada ràpida de deu minuts (les activitats de menys de deu minuts no t'aportaran els mateixos beneficis per a la salut).

Prova de compartir aquestes activitats amb la teva família, sobre tot amb els nens. Comparteix els seus jocs.

Què fem?

Fem que el teu fill apropi la seva orella al teu cor. Preguntali com sona. Realitzeu una activitat física intensa durant uns minuts (pujar escales, saltar a corda, ballar amb força, etc.) demana al teu fill que escolti el cor una altra vegada. Va més ràpid? Batega amb més força?

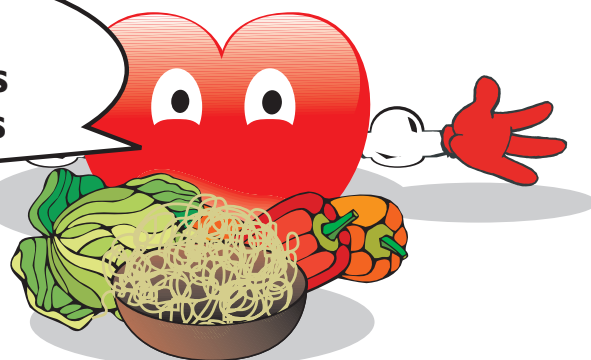
En acabar anima al teu fill o filla a fer un dibuix de l'activitat que heu fet junts, d'aquesta manera podrà dur-la a classe i compartir-la amb la resta de companys i companyes i explicar la seva experiència en escoltar el cor.

Ingredients

170 g de fideus d'arròs
32 cirerols (tomàquets cherry)
16 espàrrecs verds
8 alls tendres
100 g de mongeta tendra
Oli d'oliva
Sal
Pebre negre

Què booo !!!!
Fideus d'arròs
amb verdures

4
pers.



Elaboració

Bullir les mongetes en un cassó amb aigua i sal, escórrer-les i tallar-les a trossos.

Tallar els espàrrec i els alls tendres.

Bullir els fideus d'arròs un minut i escórrer-los.

En una paella amb oli saltejar els espàrrecs i els alls tendres, posar els tomàquets i aixafar-los una mica amb la forquilla, afegir les mongetes i salpebrar.

Afegir els fideus escorreguts i barrejar-ho tot.

Salar al gust i amanir amb oli d'oliva.

Fregir uns quants fideus en un cassó amb oli calent sense coure'ls i fins que s'inflin, escórrer-los sobre un paper absorbent i salar-los.

Decorar el saltejat amb els fideus cruixents.