

Sabies que?

És important fer exercici diàriament i entrenar els músculs poc a poc per evitar que pateixin danys.

Caminar a bon ritme és un bon exercici físic i és la forma amb què es pot començar l'activitat física.

Per +
saber-ne

Piràmide de l'activitat física per a infants.
www.programasi.org/portal/1584/sabermas.aspx



Els beneficis de caminar són:

- La pèrdua de pes, ja que ajuda a cremar calories; Ajuda a alliberar tensions, ja que la persona en acabar se sent relaxada, és a dir, ajuda a reduir l'estrès.
- En caminar, el cos allibera unes substàncies anomenades endorfines que ajuden la persona a estar més feliç i de bon humor.
- Combat l'insomni.
- Enforteix i tonifica els músculs.

Intenta ser constant i mantenir el temps de caminada establert, no et conformis amb caminar només els caps de setmana. Inclou aquesta activitat en la teva rutina diària, per exemple, torna cada dia de la feina a casa caminant, estaciona el cotxe una mica més lluny o baixa't a una estació abans de la teva.

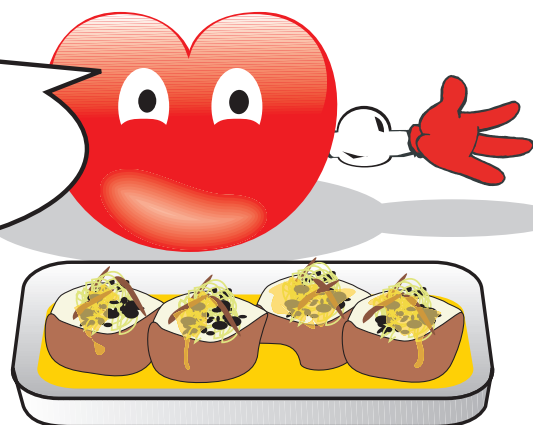
Què fem?

Surt a caminar amb tota la família pel teu barri, identifica una bona ruta i ubica els parcs o llocs propers on es pugui realitzar activitat física. En arribar a casa, fes amb el teu fill o filla un plànol del teu barri, assenjala la ruta escollida i decora amb colors els llocs que més us han agradat.

Pot portar el plànol de la ruta a l'escola amb la Carpeta Viatgera i ensenyar la seva ruta als companys i companyes de classe.

Què booo !!!!
Patates al
microones

4
pers.



Ingredients

4 patates mitjanes
Sal
Anxoves
Formatge
Olivada
Pebre negre

Elaboració

Netejar les patates i posar-les en un recipient apte per microones amb un raig d'aigua.

Coure a màxima potència durant 5-6 minuts (per cada unitat).

Tallar les patates cuites per la meitat i buidar-les una mica.

Salpebrar-ho.

Es poden omplir amb una mica de crema de formatge, de salmó fumat, de mantega i formatge fos, d'olivada i anxoves.