

LA MIA I EN BRU CREIXEN SANS

Mònica Peitx
Cristina Losantos

ÀLBUMS IL·LUSTRATS ▶ COM I PER QUÈ

▶ SÈRIE Llibres de la Mia i en Bru

Temes: alimentació, cos humà/anatomia, hàbits, nutrició, pediatria

1a edició, abril del 2020

ISBN 978-84-261-4657-1

Cartoné, 13,5 x 20,5 cm, 56 pàg.

Preu: 10,58 / 11 € IVA inclòs

Mia y Bruno crecen sanos (CASTELLANO)

ISBN 978-84-261-4656-4



Sinopsi

En Bru té 7 anys i avui està trist perquè a l'escola li han dit "vaca". Tot i que menja semblant als altres nens i nenes, se li està acumulant greix a la panxa, i això li molesta perquè fa que es cansi més quan corre al pati. La pediatria li diu que té obesitat. Però seguint els consells que li dona la doctora, en poc temps està més content: només li queda una mica de sobrepès. A casa seva tots mengen millor i es belluguen més, són una família saludable!

Sobre el llibre

Bullying? Alimentació saludable? Gana de panxa? Gana de cap? Societat? Fibra? Calories? Esport?

Un llibre per a saber més sobre la nutrició i l'obesitat infantil.

Inclou 10 consells per a prevenir l'obesitat!

Mònica Peitx

És pediatria especialitzada en Endocrinologia i Nutrició. . Al 2008 va escriure el seu primer conte, per a nens amb sobrepès i obesitat: *El conte d'en Max*, embrió del conte que tens entre les teves mans. Ha publicat a Editorial Joventut *La Mia es fa gran* (2016), guanyador del premi Crítica Serra d'Or, i *En Bru es fa gran* (2018), sobre la pubertat. Aquests títols han esdevingut llibres de referència per a molts nens i nenes, i s'han traduït a 10 idiomes.

Cristina Losantos

És llicenciada en Belles Arts per la Universitat de Barcelona. Des del 1985 es dedica professionalment a la il·lustració de manera exclusiva. Treballa per a moltes editorials d'aquí i d'Europa. Col·labora periòdicament en diaris i revistes com l'*Avui*, *Cavall Fort* i *El Tatano*. L'any 1998 va guanyar el 2n Premi Nacional d'Il·lustració atorgat pel Ministeri de Cultura.

Enllaç d'interès

→ [Blog de Cristina Losantos](#)



En Bru té 7 anys, fa segon de primària i li agrada molt anar a l'escola. Avui està trist perquè al pati la Carlota, una nena de la seva classe, li ha dit «vaca».

No és la primera vegada que algú se'n riu de la seva panxa, però avui li ha fet tanta ràbia que s'ha posat a plorar. El seu amic Pau ho ha vist i ho ha anat a explicar a la mestra.



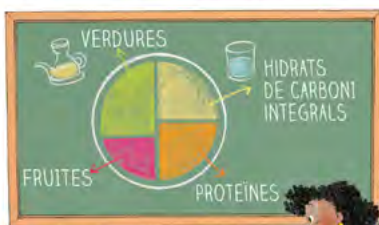
En Bru està acumulant energia en excés. Ha crescut bé però ha pujat massa de pes durant el darrer any.

L'energia que no consumim es va acumulant en forma de greix sota la pell i també a l'interior del cos. Aquest greix pesa, ens fa nosa a la panxa, l'hem de transportar a tot arreu on anem, fa que ens cansem més.

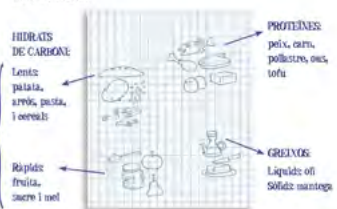
El cos humà està preparat per guardar energia per als moments en què no podem menjar. Per sort nosaltres hem nascut en una zona del món on tenim aliments de sobres i podem menjar diverses vegades al dia.

És com anar sempre amb una motxilla, Bru!!!

Després ens ha dibuixat un plat on hi ha pintat amb colors les proporcions per a un àpat saludable:



La Mía, que és més gran, a la classe de ciències aquest curs ha estudiat una altra manera de classificar els aliments:



Però no és tan senzill perquè alguns aliments com els llegums, contenen hidrats de carboni lents i també proteïna.



El pa integral, el pa moreno, és més sa?

Dones sí, el pa integral té més fibra i això fa que al cos triguï una mica més a absorbir-lo, fa treballar més els budells. Amb la mateixa quantitat ens deixa més tips. També hi ha arròs i pasta integral, que són molt bons!

Per això l'avui diré que són tan bons per al cos.