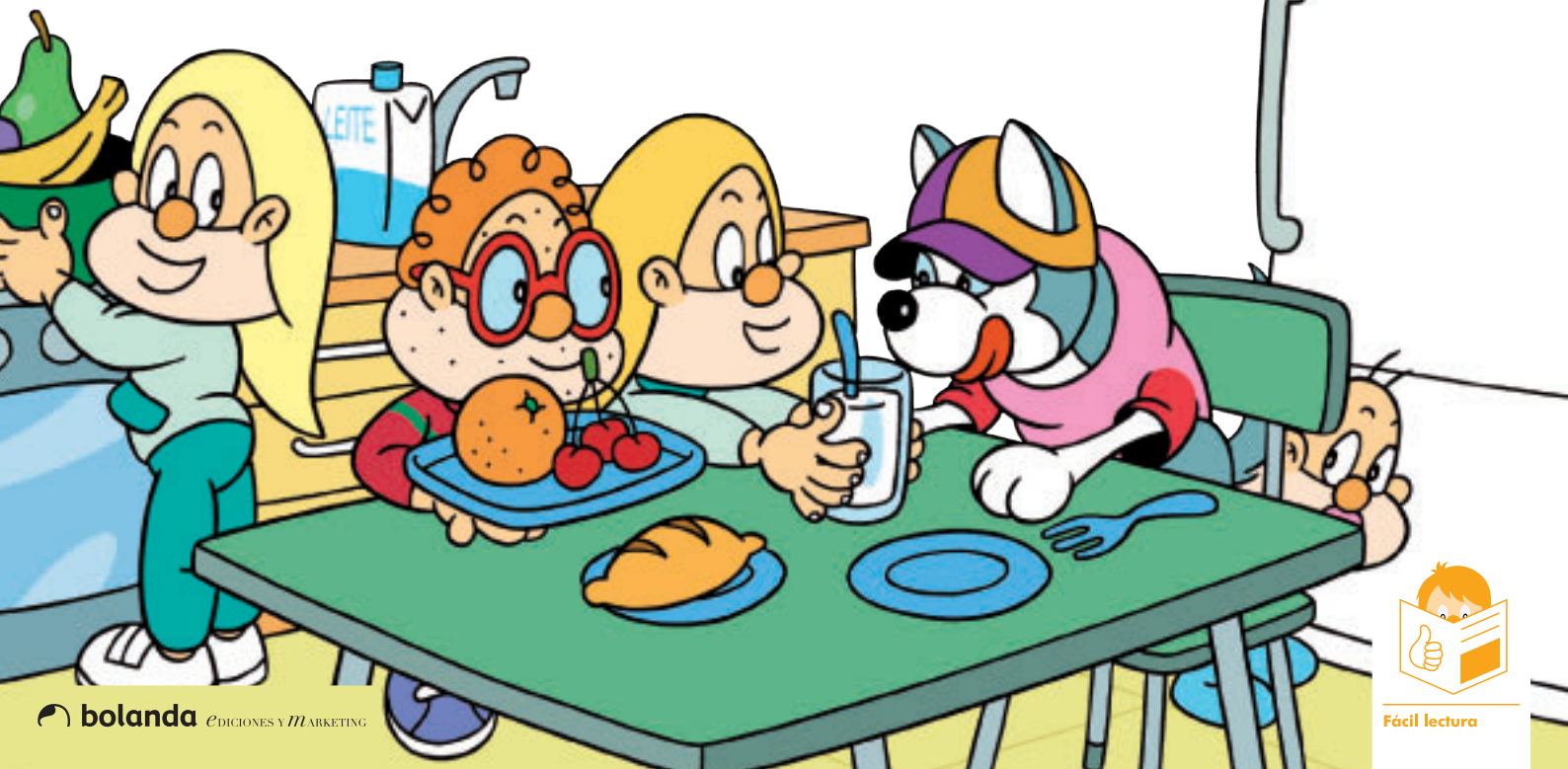


Os Bolechas

© TM

educan a
Pepiño Chispa

PEPE CARREIRO



Ilustracións e textos: Pepe Carreiro / Estudio Carreiro

Depósito Legal: C 2483-2013

ISBN: 978-84-616-7781-8

Supervisión da linguaxe de Fácil lectura:

M^a Cruz da Silva Rubio, Asociación por Dereito

Impreso en Galicia



Fácil lectura

Os pictogramas de FÁCIL LECTURA, que se inclúen a pé de páxina, posibilitan unha rápida comprensión do texto, sendo moi axeitados para lectores noveis ou para persoas con dificultades para accederen á lectura.

As cores dos recadros dos pictogramas simbolizan a función gramatical.

AMARELO para os nomes

VERDE para os verbos

AZUL para os adxectivos e adverbios

Síguenos nas redes sociais!



www.
facebook.com
/osbolechas



www.
twitter.com
/osbolechas



www.
youtube.com
/osbolechas

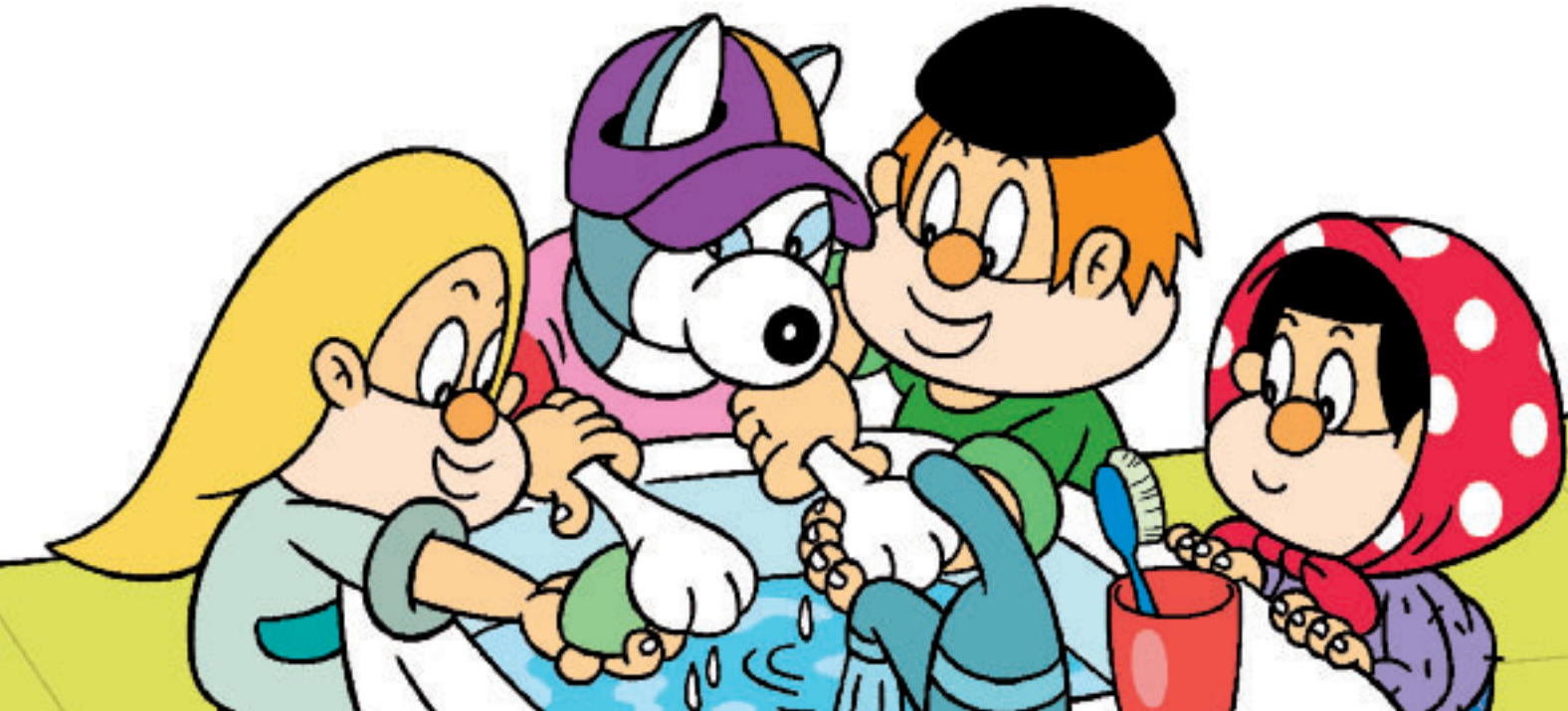


Os Bolechas

® TM

educan a
Pepiño Chispa

PEPE CARREIRO

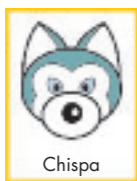


Pili inventou un xogo. Chispa é un neno que vai aprender a comer ben. Chámase Pepiño Chispa.

–Chispa xa está vestido. Que ben lle queda a roupa! Parece un neno de verdade!



Pili di



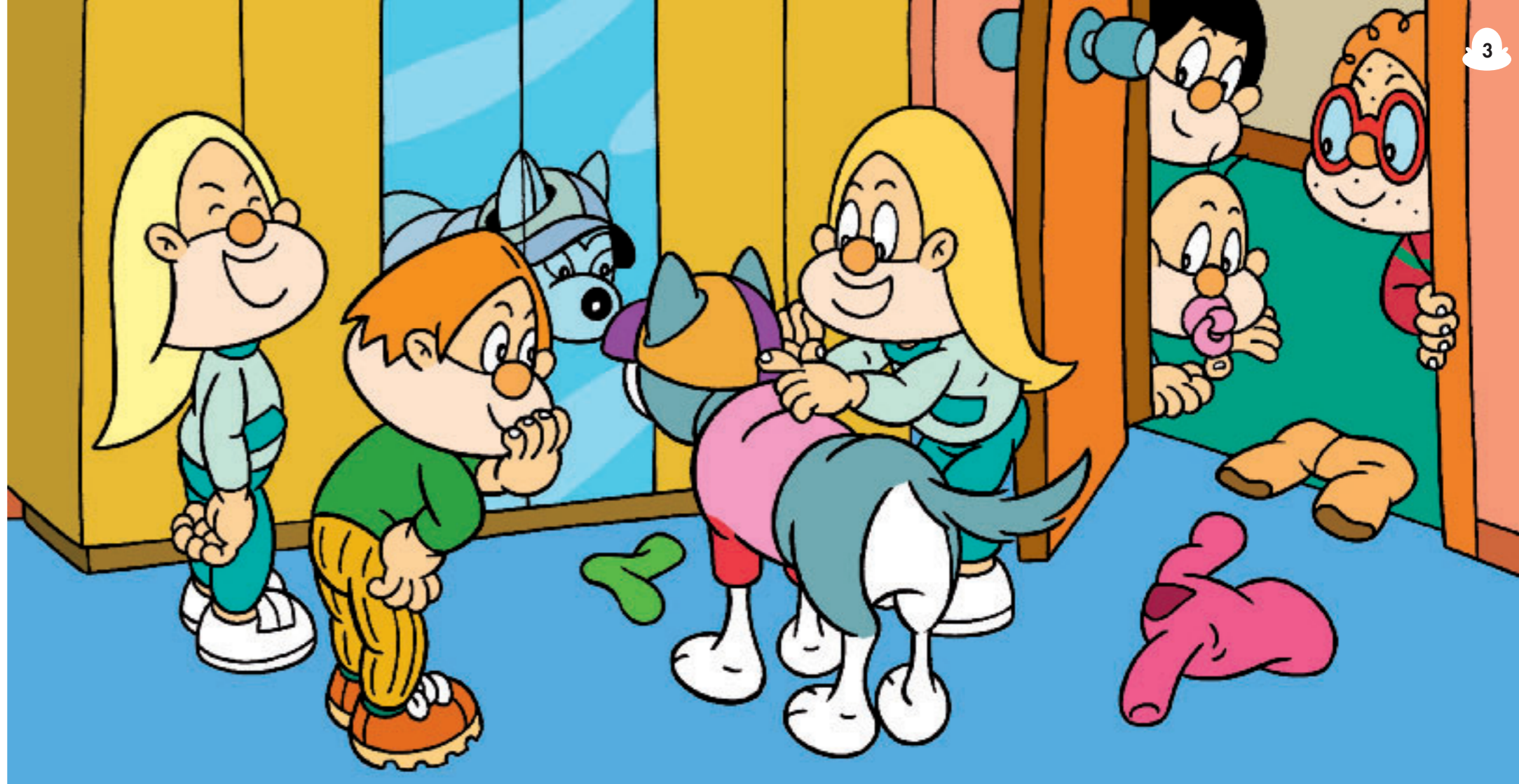
Chispa



é coma



un neno



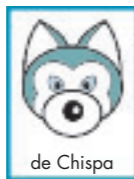
Pili é a mamá de Pepiño Chispa. Braulio é o papá. Carlos e Sonia son os avós. Loli é a tía e Tatá o cuñado. Son a familia do neno.



Carlos e Sonia



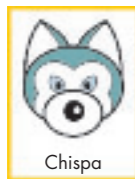
son avós



de Chispa



Pepiño Chispa aprende a almorzar.
 –Tes que almorzar ben, o almorzo é moi importante para estar forte todo o día –dille mamá Pili.
 –E tes que almorzar froita, que é moi sa –dille tía Loli.



Chispa



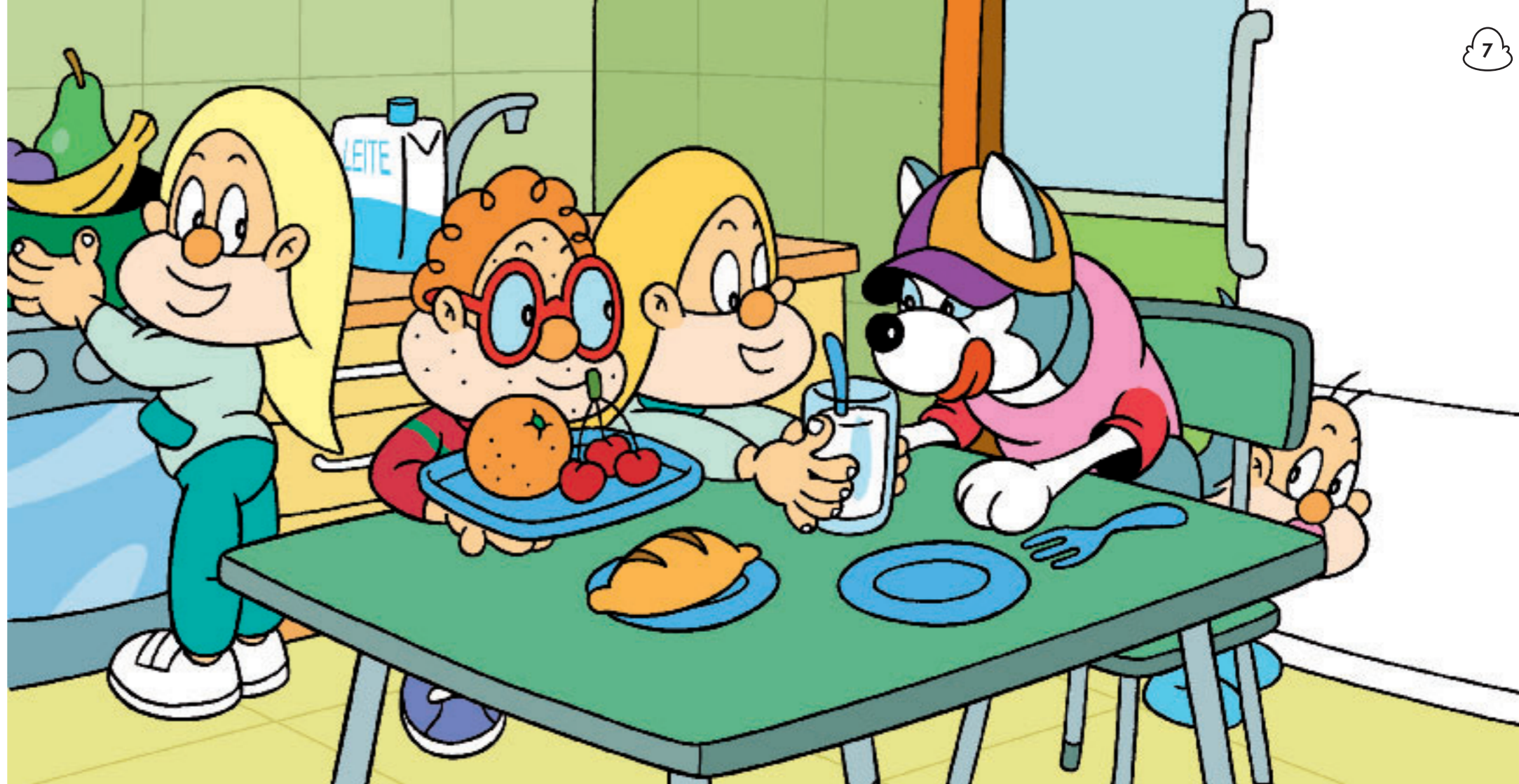
almorza



para



estar forte



Despois de almorzar, Pepiño Chispa vai á casa dos avós. Lévaos mamá Pili no coche. Van tamén papá Braulio, tía Loli e o cuñado Tatá.



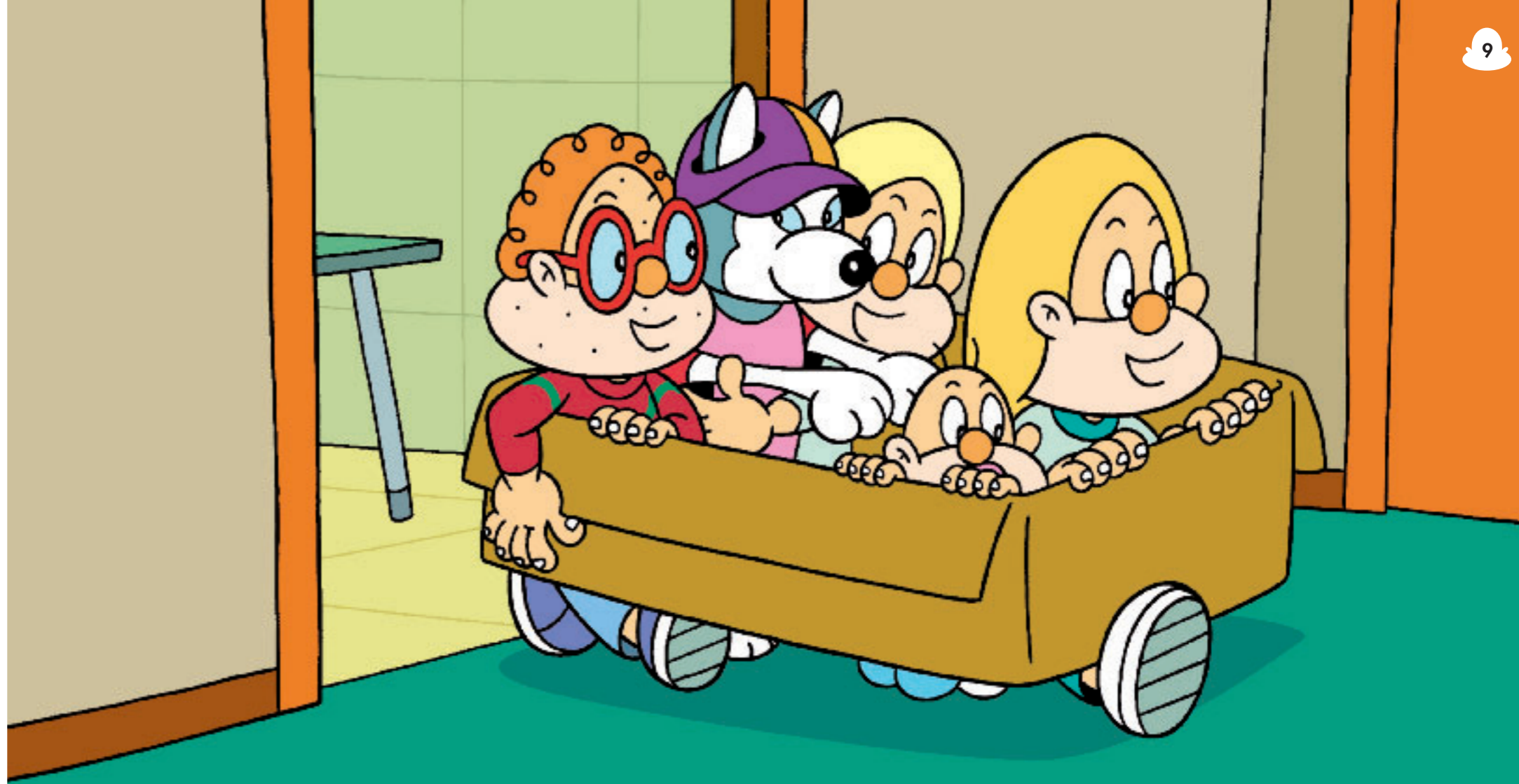
Chispa vai



á casa



dos avós



Pepiño Chispa queda cos avós mentres os pais, a tía e o cuñado van traballar. –Toma, meu neto, tes que comer a refección das once. É un bocadillo de queixo, lambón –dille o avó Carlos a Pepiño.



É a hora



de comer



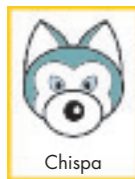
o bocadillo



A avoa Sonia e o avó Carlos van ao parque con Pepiño Chispa.

–Hai que facer exercicio para estar áxiles e fortes –dille ao neto a avoa Sonia.

–Veña, Pepiño, corre máis –manda o avó.



Chispa



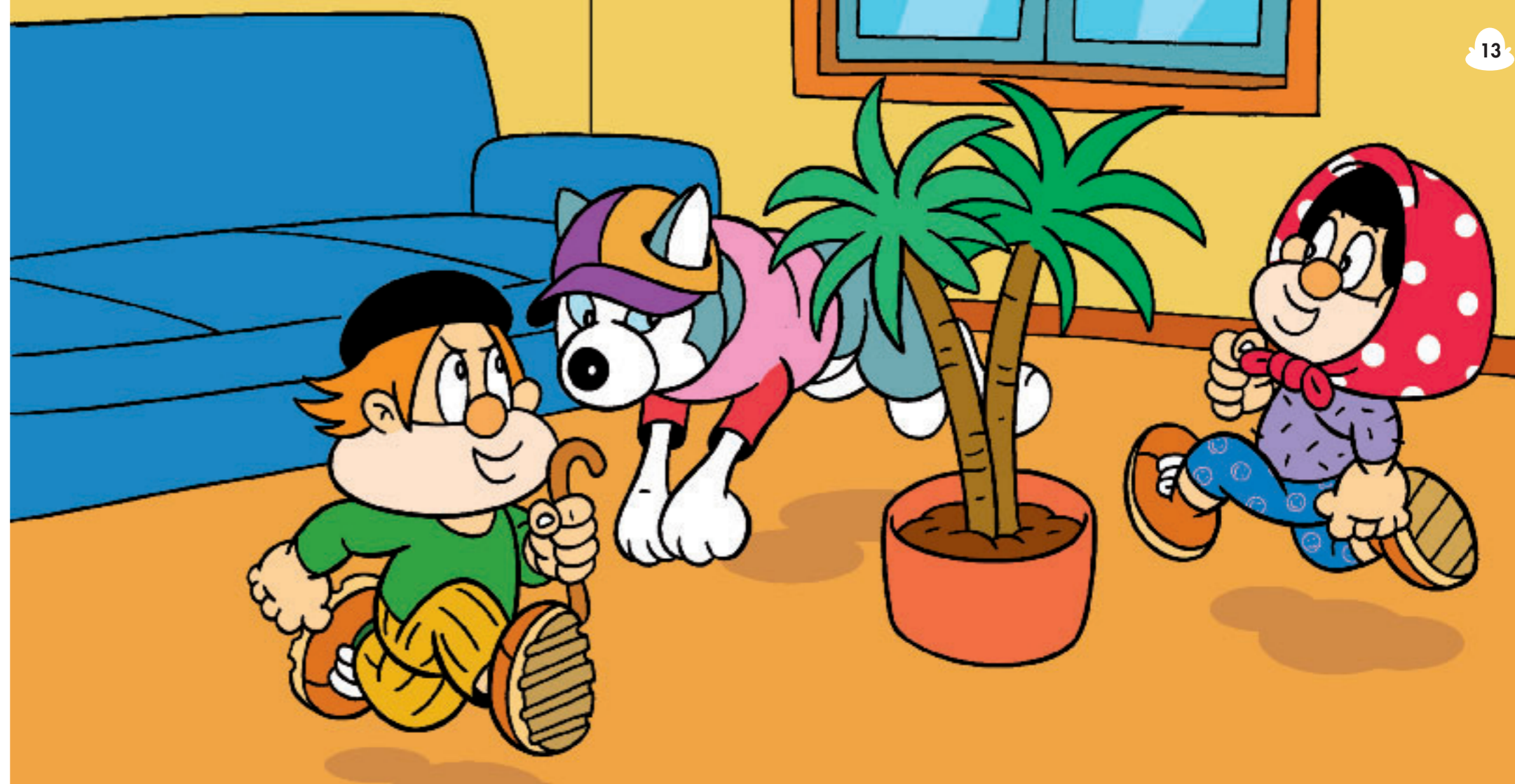
fai ximnasia



para

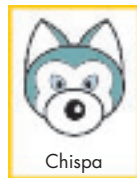


estar forte



Os papás, a tía e o cuñado saíron do traballo e foron buscar a Pepiño Chispa. Agora tornan á casa no coche.

–Deica logo, Pepiño. Mañá esperámoste outra vez. Non esquezas beber auga, a auga é moi sa –dinlle os avós.



Chispa



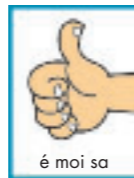
bebe



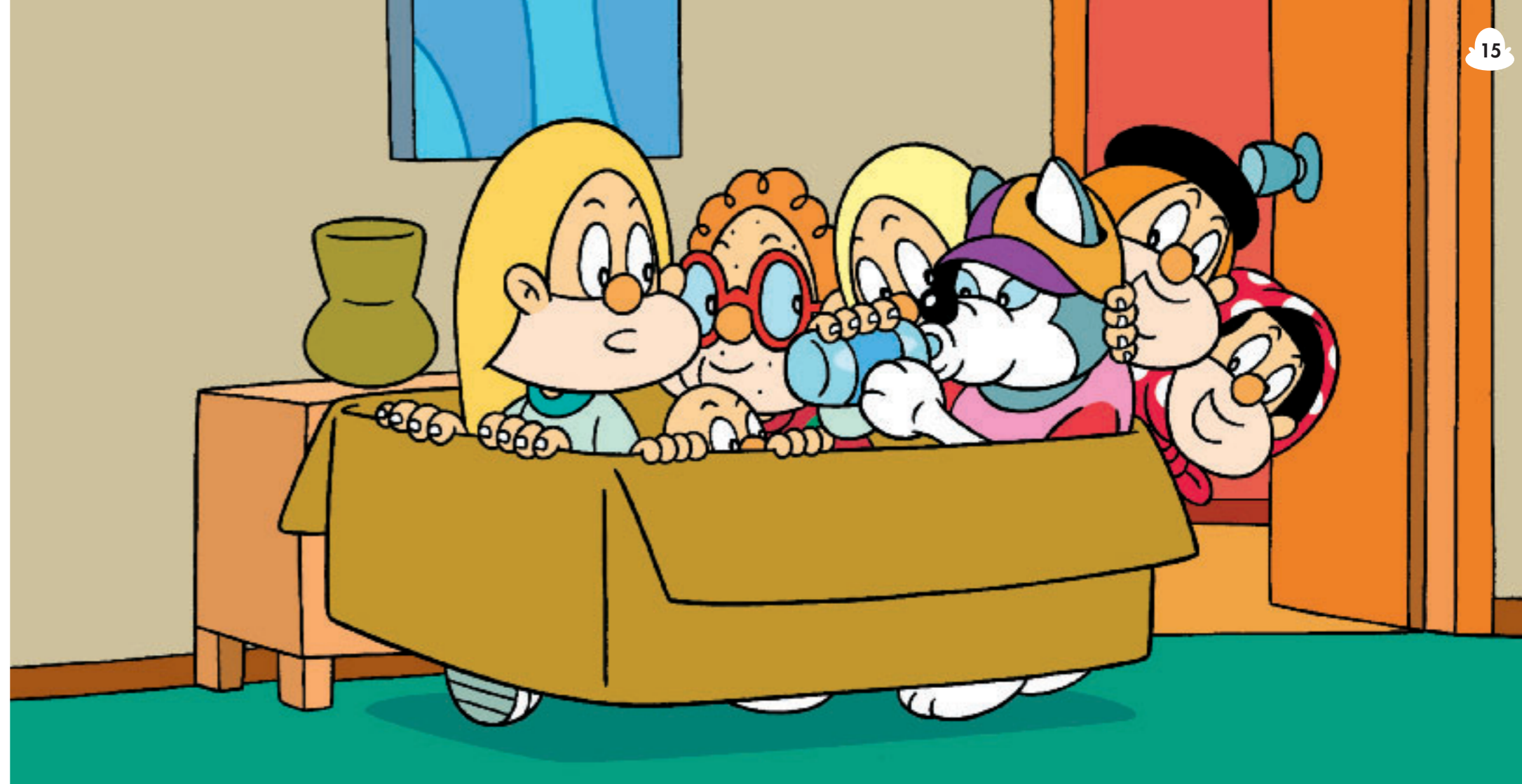
auga



A auga



é moi sa



É a hora de xantar. Mamá Pili enfádase con tía Loli porque quere ver a televisión mentres come. Enfádase tamén con papá Braulio porque está a xogar co *tablet*. –Mentres se come non se atende a outras cousas. E hai que comer sen prásas.



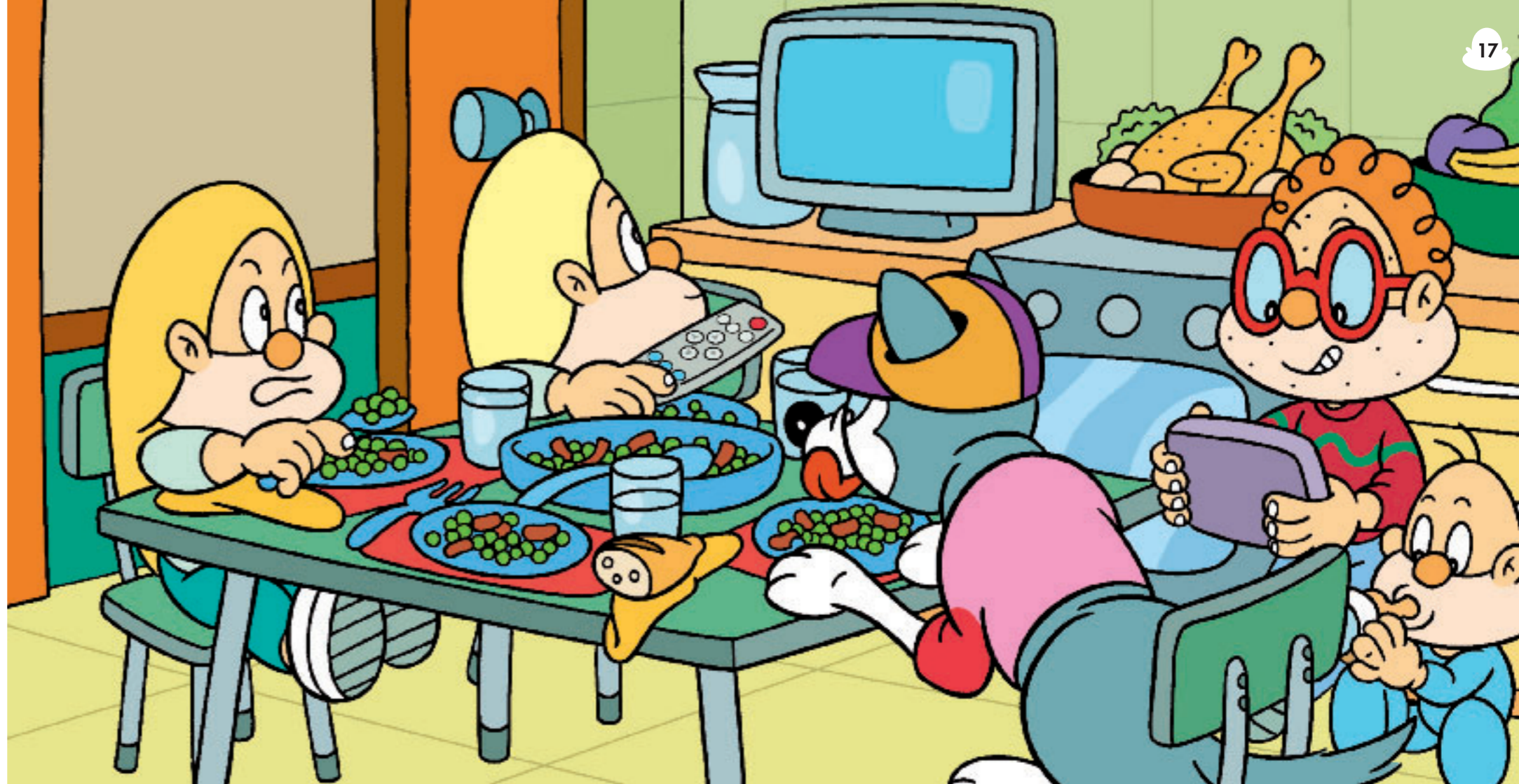
Pili di



xantando



non se ve a televisión



Despois de xantar, a familia repousa a comida. Pepiño Chispa tirou a gorra para estar máis cómodo e meteuse na súa cama.



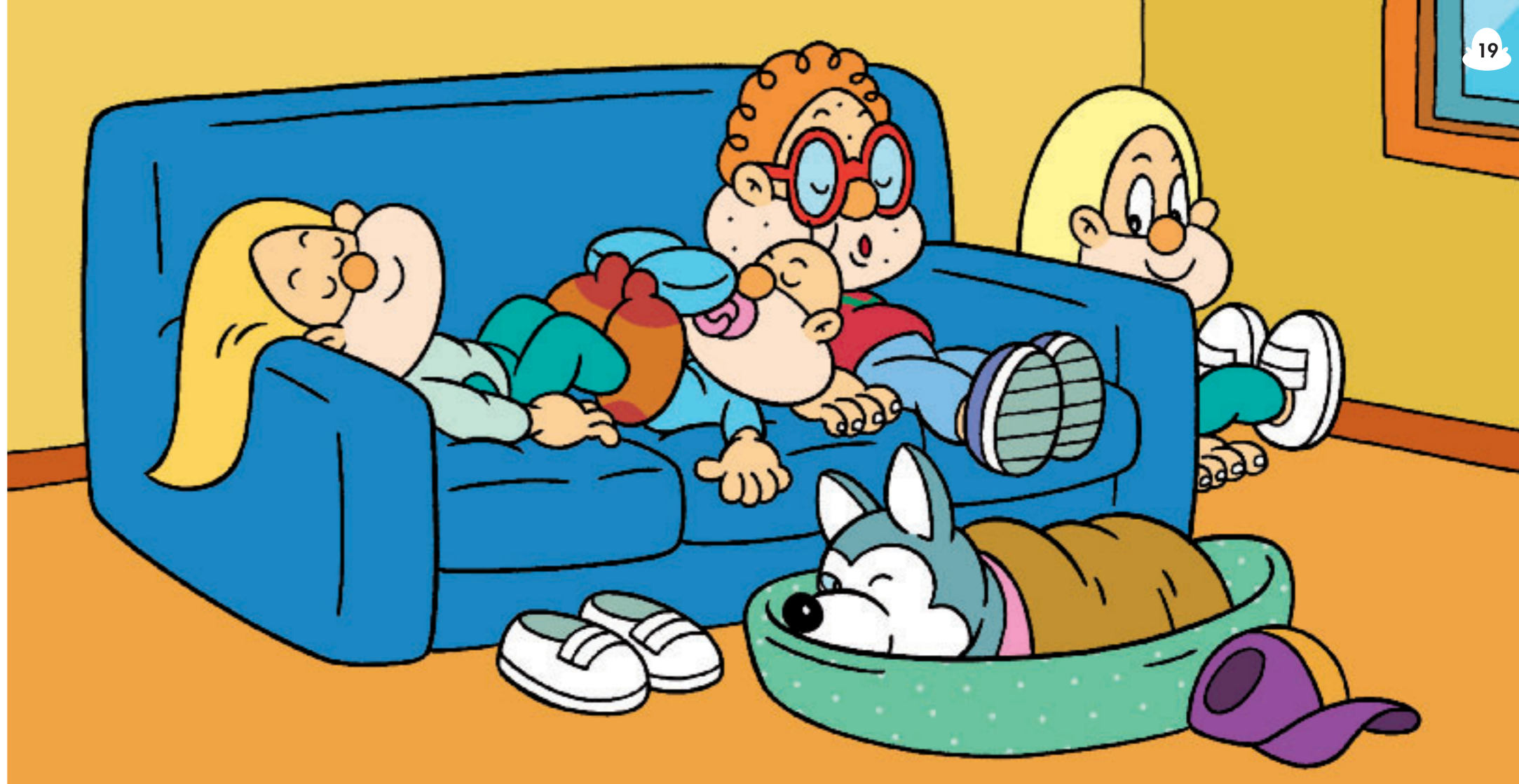
Comer



e despois



repousar



Hoxe é o aniversario de Pepiño Chispa. Os papás e a tía preparan a merenda para os convidados. O cuñado axuda a pór os globos.

–Escoita, Pepiño. As lambetadas non son boas para a barriga. Imos facer unha merenda sa: froita, croquetas caseiras, xamón con pan...



Pili e Braulio



cociñan



comida



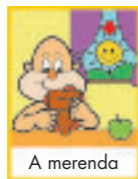
sa



Lambetadas



Á festa de aniversario acoden moitos convidados. Tamén veñen os avós.
–Que merenda tan rica! Xa estaba farto de comer lambetadas nos aniversarios –di o avó Carlos.
–É toda comida sa –acláralle mamá Pili.



A merenda



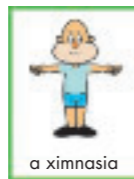
Despois de merendaren e de cantaren “parabéns no teu día, Pepiño Chispa, querido”, os convidados botan uns bailes. O baile é un exercicio moi bo. Móvese todo o corpo.



O baile



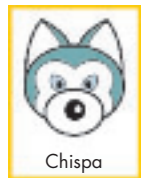
é coma



a ximnasia



Os convidados marcharon, menos o avó Carlos e a avoa Sonia, que quedan a cear. Pepiño Chispa lava as mans.
 –Hai que lavar as mans antes de comer –dille mamá Pili ao fillo.
 –Claro, Pepiño, e tamén tes que lavar os dentes despois de comer –dille o avó.



Chispa



lava as mans



come



e lava os dentes



Mamá Pili educa a toda a familia.

–Hai que cear cedo, para non ir á cama coa barriga chea. E temos que durmir as horas necesarias.

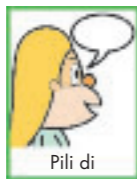
Mamá Pili éche ben severa. Pepiño Chispa vai saír un neno moi educado.



Os Bolechas



cear



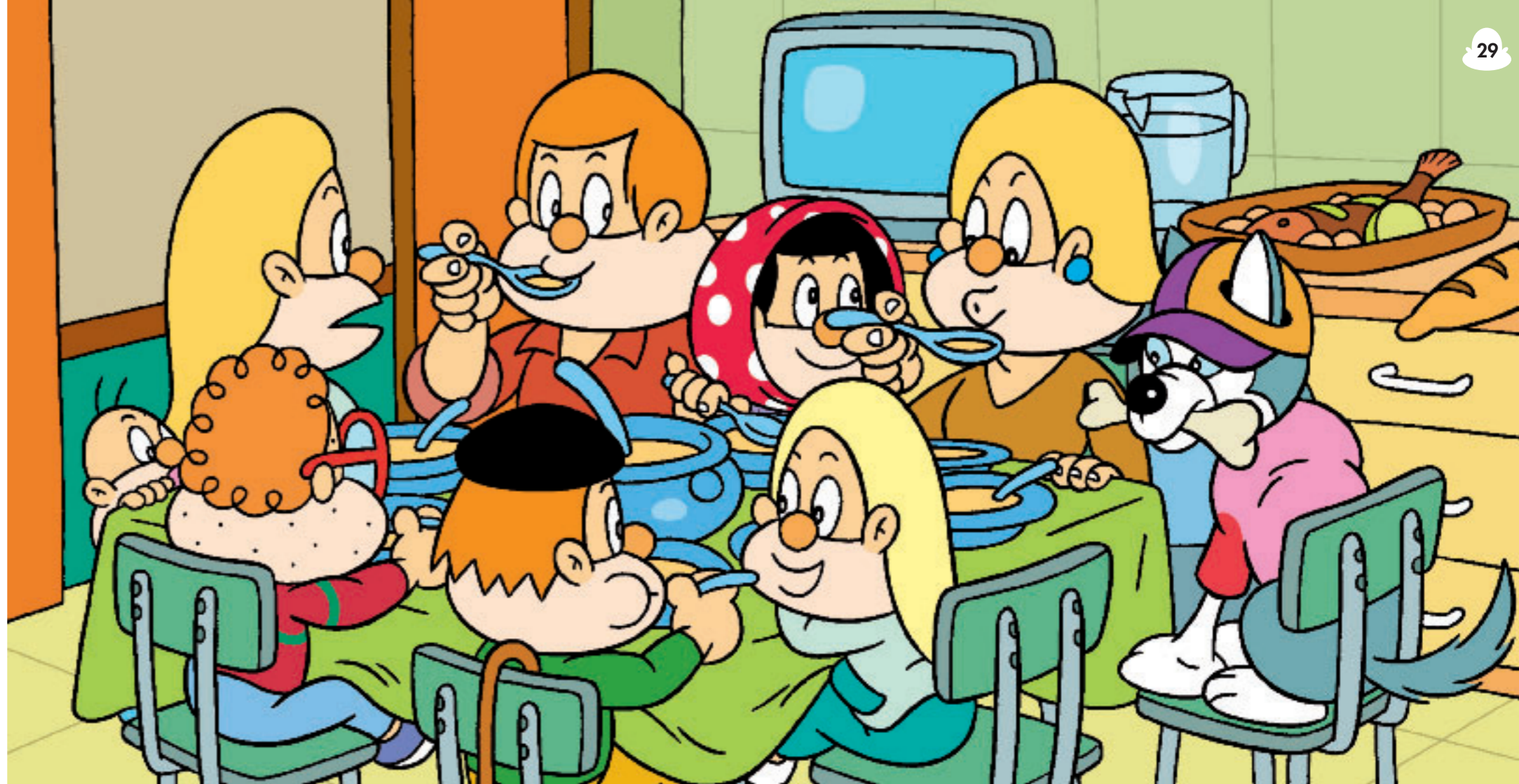
Pili di



a



durmir



Cantas veces comemos ao día?



O almorzo, pola mañá.



A refección, a media mañá.



O xantar, ao medio día.



A merenda, a media tarde.



A cea, á noite.

Como debemos de comer?



A froita e as verduras son moi sas e moi ricas.



Comer moitas lambetadas non é bo.



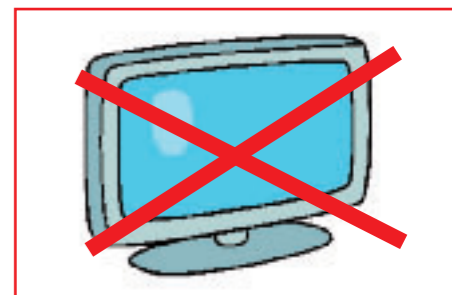
O exercicio fortalece o corpo e faino máis áxil.



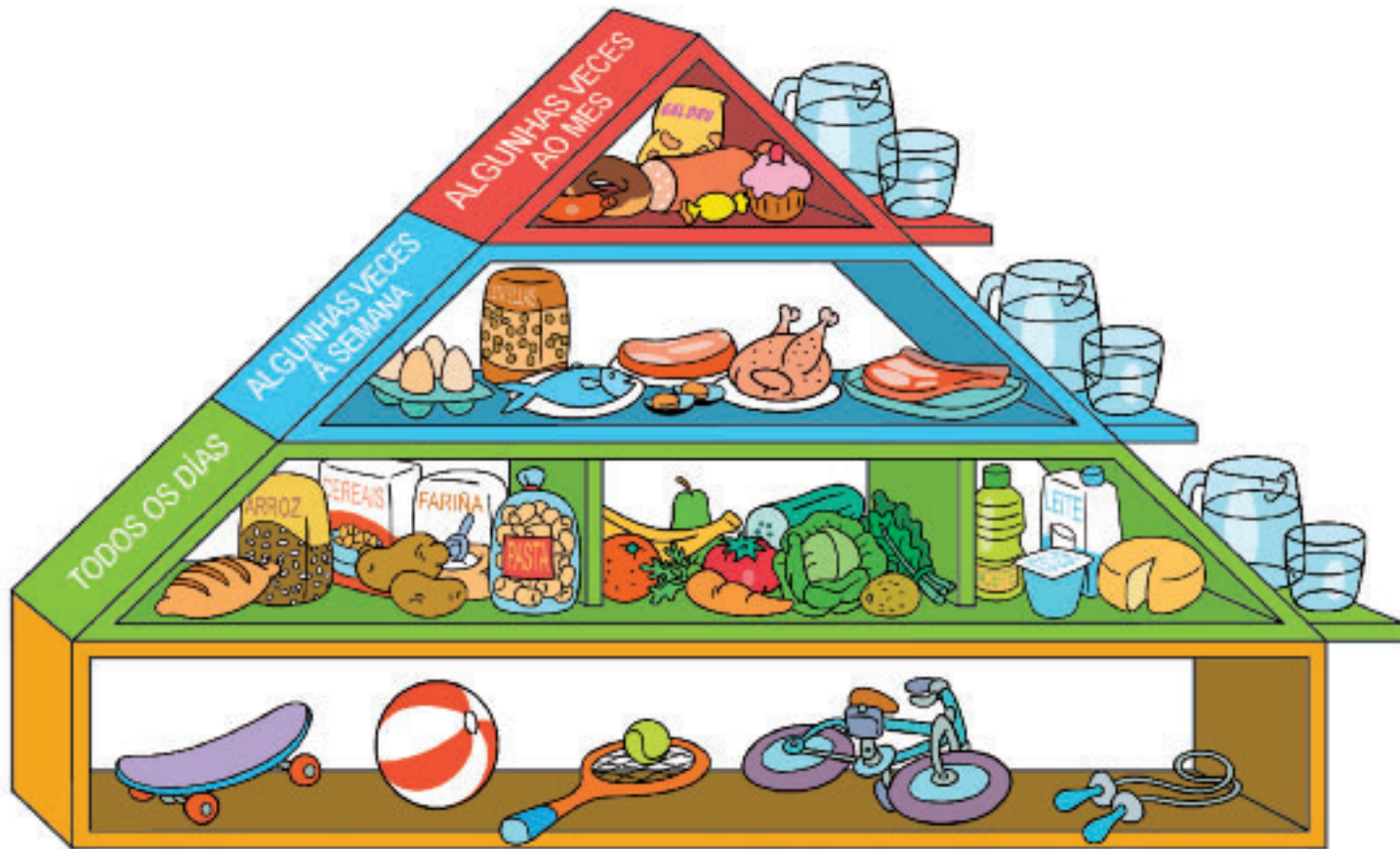
Temos que lavar as mans antes de cada comida e os dentes despois.



A auga é a bebida máis sa.



Cando se come non se atende a outras cousas.



A pirâmide da vida saudável

Divértete coa nosa web da saúde

www.osbolechas.com/saude



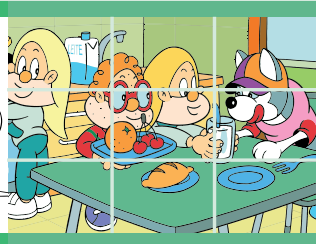
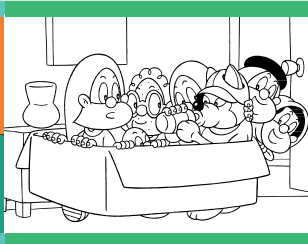
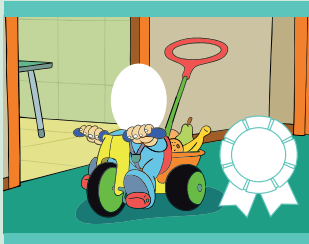
Diploma

Colorear

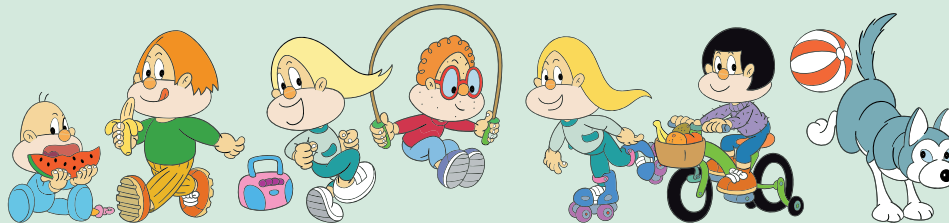
Quebracabezas

Pirámide saudable

O sabichón



| + **descargas gratuítas** para divertirte e aprender |



www.xenteconvida.es | www.ucgal.org | www.forointeralimentario.org

Os Bolechas educan a Pepiño Chispa



Os Bolechas xogan a coidar de Chispa coma se fose un meniño. Chamarase Pepiño Chispa e vano educar para que aprenda a comer ben, a lavar as mans e os dentes, a facer exercicio e a deitarse cedo. Así medrará san e forte.



XUNTA
DE GALICIA



UNIÓN DE
CONSUMIDORES
DE GALICIA



forointer
alimentario



PLAN PARA A PREVENCIÓN
DA OBESIDADE INFANTIL DE GALICIA



9 788461 677818