



General | | Actualitzat el 22/03/2022 a les 06:39

Quins senyals indiquen que necessita sabates noves?

Ens en parla la Neus Moya, podòloga infantil i autora del llibre "Sabates noves", per explicar als infants com tenir uns peus sans

[inicentrareport]Saps que la majoria dels infants no porten les sabates de la mida que toca? Vols saber quins són els senyals per detectar que cal renovar el calçat?

[nointext]

Al llibre "**Sabates noves**" de la podòloga infantil **Neus Moya** hi trobaràs les claus perquè també ells i elles prenguin consciència de la importància de dur un calçat respectuós i que no els dificulti les activitats que tot infant necessita fer: saltar, córrer, enfilarse...

[GotaVerdaPle]**Com sabem si unes sabates s'han quedat petites?** Hem d'estar atents i atentes a diversos signes d'alarma.

[GotaVerdaBuit]**Un dels senyals que solen succeir són vermells:** per comprovar si realment li van petites cal treure la plantilla interior de la sabata i posar-hi el peu a sobre amb càrrega, és a dir que s'hi recolzi bé. Si sobra menys de 0,8-1 centímetre és que va petita.

[GotaVerdaBuit]**Marques a la llengüeta, al taló o a la planta del peu,** són els senyals habituals que la mida del calçat no es correspon amb la del peu. Sovint aquestes marques passen desapercebudes en el seu dia a dia i fins que realment fan molt de mal. Es pot evitar revisant els peus dels teus fills/es de tant en tant.

[GotaVerdaBuit]**Butllofes:** pot ser un altre senyal que el calçat no és adient. La butllofa és un mecanisme de protecció de la pell i al seu interior hi conté sèrum o líquid limfàtic. La causa més freqüent és per fricció, pel mal ús del calçat o per ser calçat nou. Les temperatures extremes i la humitat també afavoreixen les butllofes.

[GotaVerdaBuit]**Ungles clavades:** la podòloga Neus Moya recomana tallar-les rectes. En el cas que hi hagi una punxa lateral cal llimar-la una miqueta i mai tallar-les de forma rodona, perquè pots afavorir que es clavi. Si a aquest fet li sumem un calçat de talla més petita fa que els infants arronsin els peus i hi hagi més facilitat de clavar-se les ungles.

[GotaVerdaPle]Al llibre "**Sabates noves**" de la podòloga **Neus Moya** i la il·lustradora **Júlia Solans** també hi trobaràs una guia de com hem d'anar a comprar sabates per als menuts, calçat adequat per les primeres passes, adquisició de la marxa i en què ens hem de fixar perquè el calçat sigui respectuós.



Títol: *Sabates noves*

Autor: Neus Moya

Il·lustració: Júlia Solans

Editorial: Estrella Polar

Edat recomanada: a partir d'1 any

Gènere: àlbum il·lustrat

Aspectes pedagògics: per aprendre la importància de trobar un calçat respectuós amb els nostres peus, més enllà de l'estètica



AMB EL SUPORT DE

```
.fitxa_llibre {  
  background: #ffffff;  
  color: #b44f52;  
  border: 1px solid #b44f52;  
  border-radius: 10px;  
  margin-top: 2rem;  
  padding: 15px;  
}  
@media(min-width:768px){  
  .d-flex{display:flex!important;}  
  .align-self-center{align-self:center!important;}  
}
```

[ficentrareport]