
Tenir cura de la salut.

Índex

1. Higiene personal
2. Alimentació
3. Activitat física

Higiene personal

És un conjunt de coses que fem per tenir cura de la nostra salut.



La higiene serveix per evitar tenir problemes de salut.

Higiene = Neteja

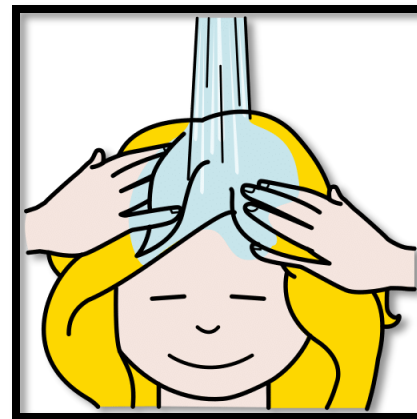
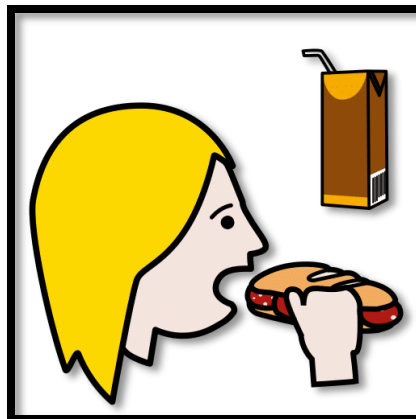
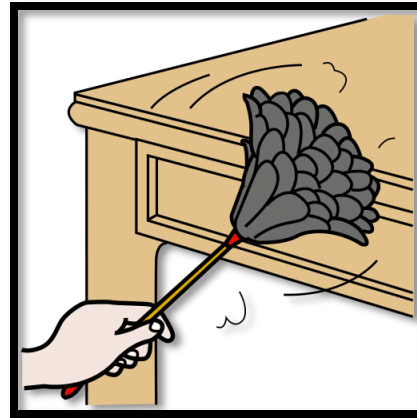
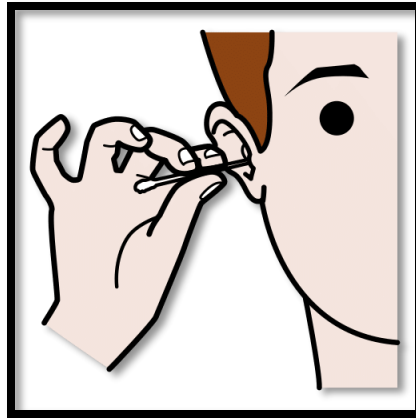
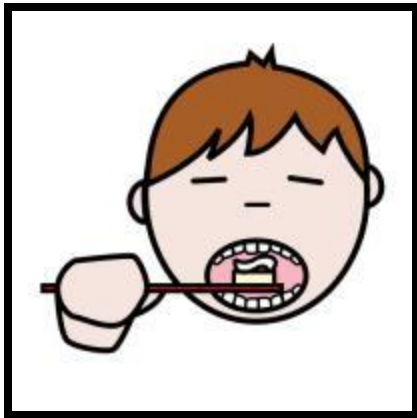
Higiene = Salut



ACTIVITAT

HIGIENE PERSONAL

Descripció: indicar de les imatges que apareixen a la següent pàgina quines tenen que veure amb higiene personal i descartar les que no ho són.

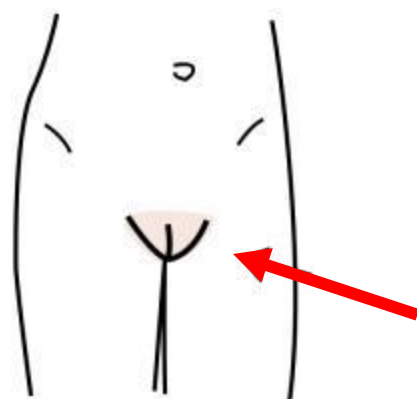


Parts del cos relacionades amb la higiene personal

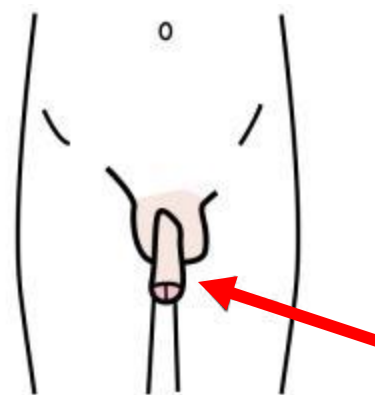


Pell

Parts del cos relacionades amb la higiene personal

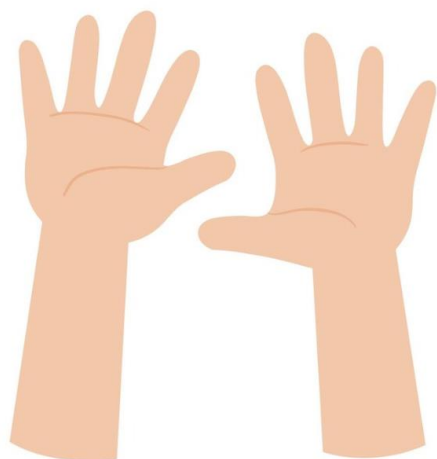


Vulva



Penis

Parts del cos relacionades amb la higiene personal

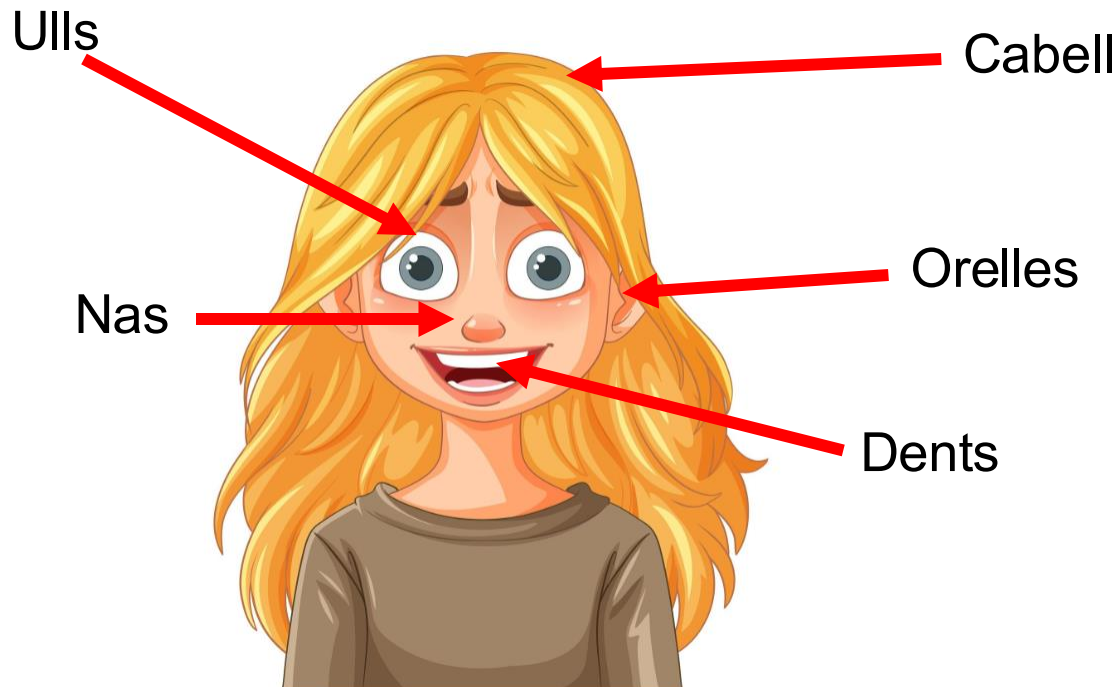


Mans



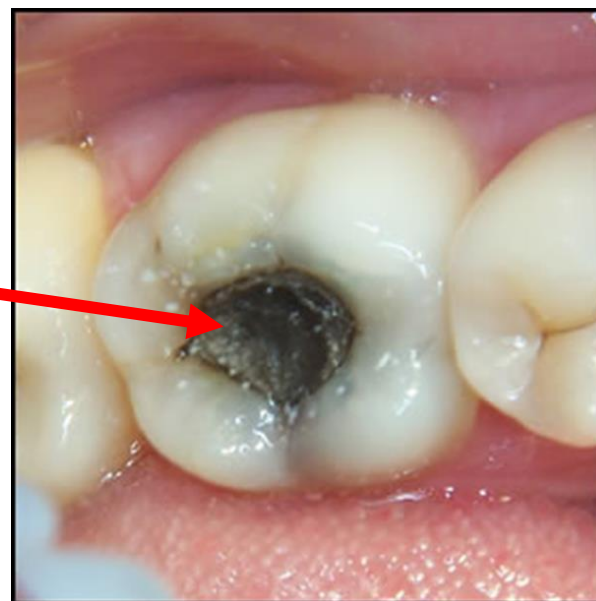
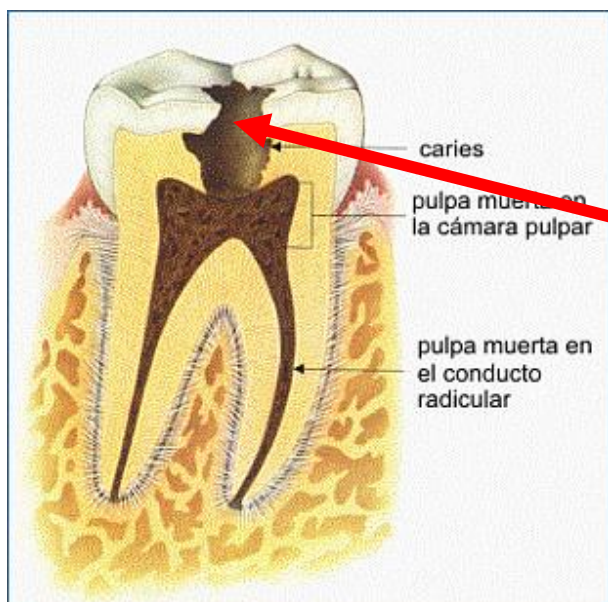
Peus

Parts del cos relacionades amb la higiene personal



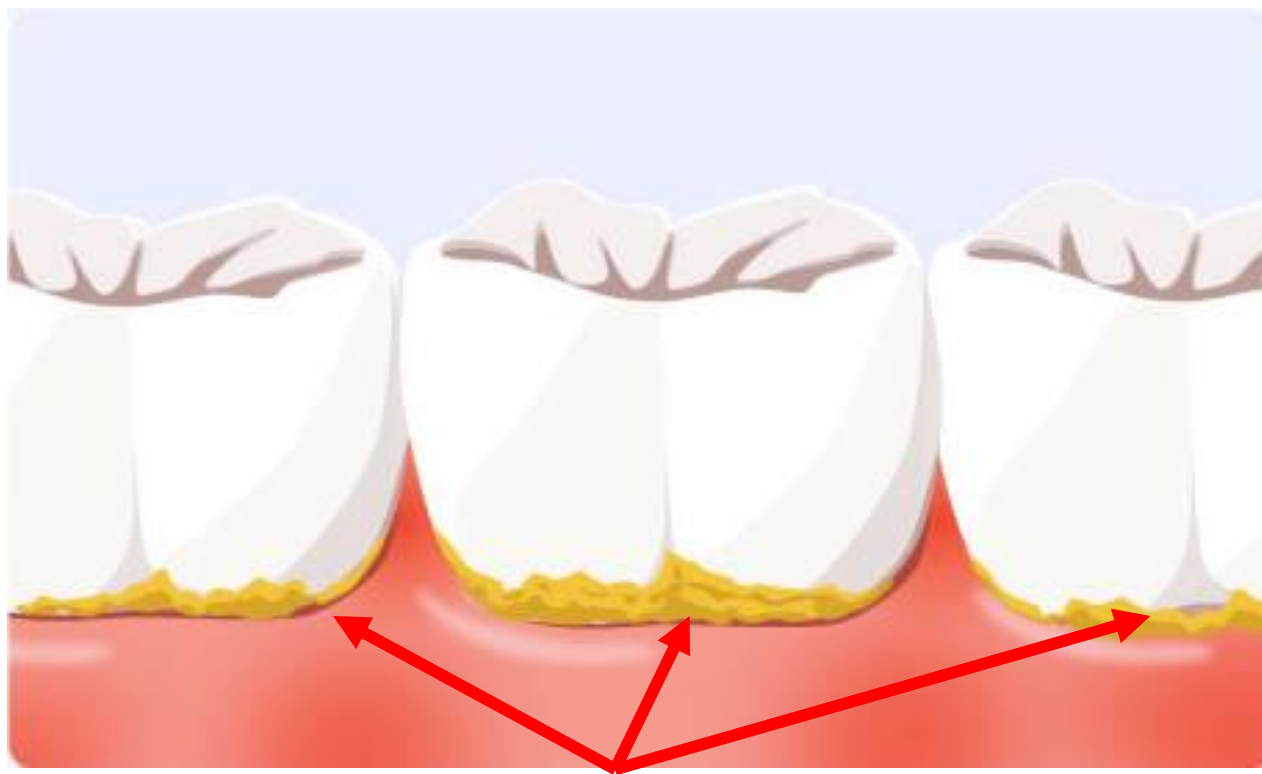
Dents

Si no hi ha una bona higiene dental
poden aparèixer problemes de salut com:



Càries

Dents



Placa bacteriana

Rentat de mans

Important rentar-se correctament les mans



ACTIVITAT RENTAT DE MANS

Descripció: sessió pràctica al lavabo.

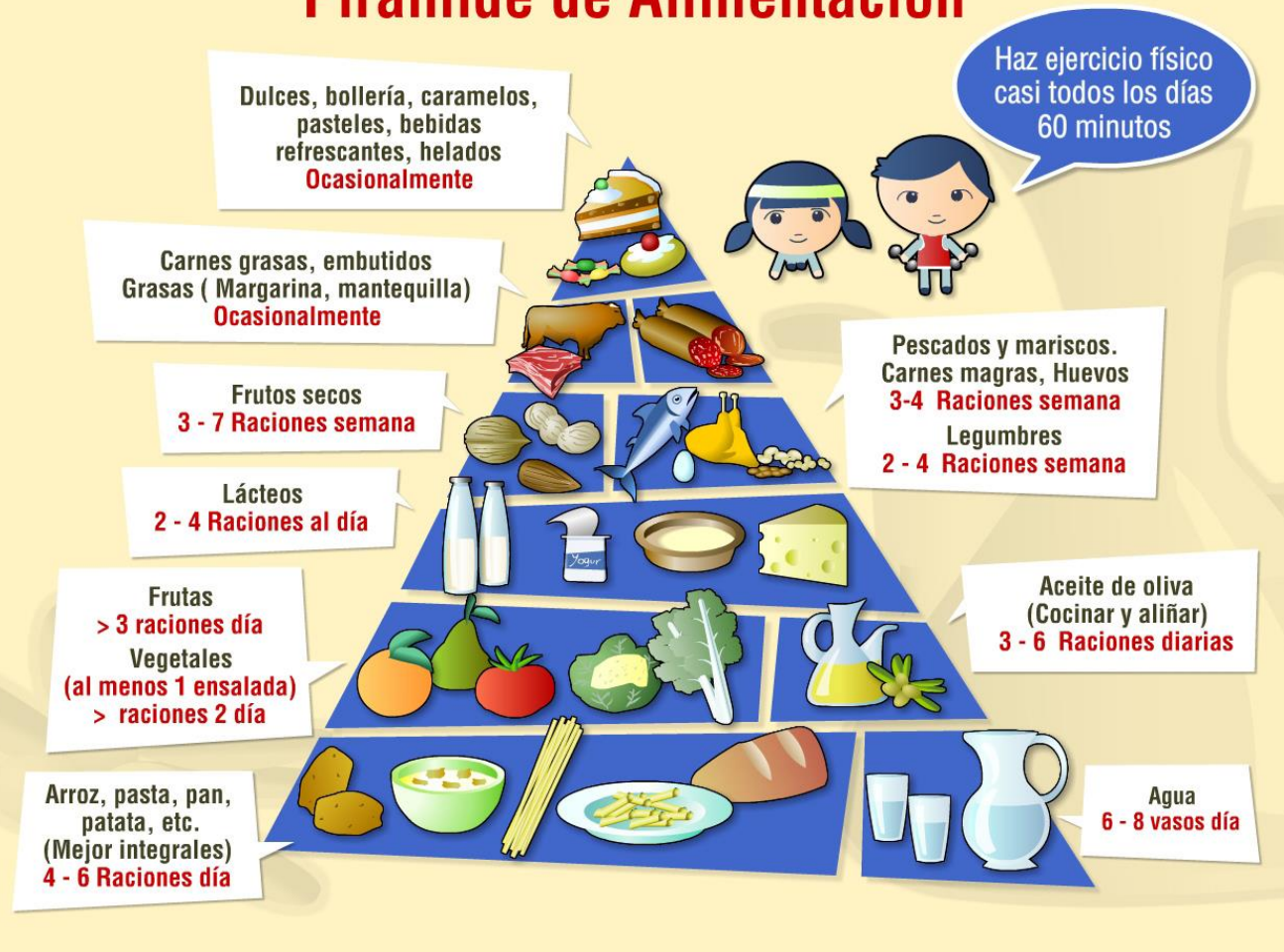
Primer demostració per part del PAD i
després els participants.

Alimentació



alimentación.es

Pirámide de Alimentación



Alimentació

| El método del plato |

Disfruta de un **plato saludable a tu gusto**

Proteínas >

CARNE, HUEVO Y
PESCADO

Hidratos > de carbono

PATATA, ARROZ,
CUS-CÚS...

Legumbres |

GARBANZOS,
LENTEJAS, JUDÍAS

Harinas | PASTA,
PAN,...

^ Fruta o Yogurt

< Verdura

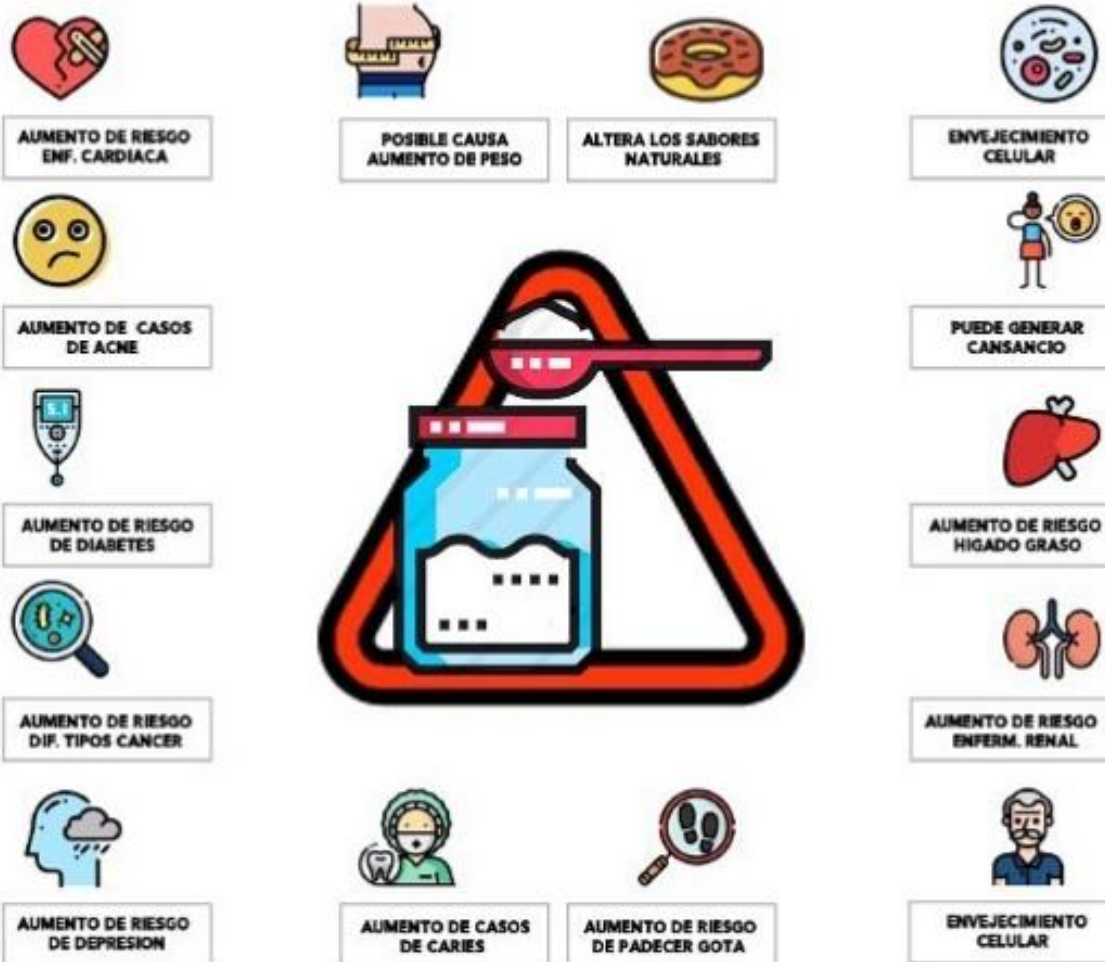
Hoja verde | LECHUGA,
ESPINACAS, ...

Hortalizas | CEBOLLA,
ZANAHORIA, ...

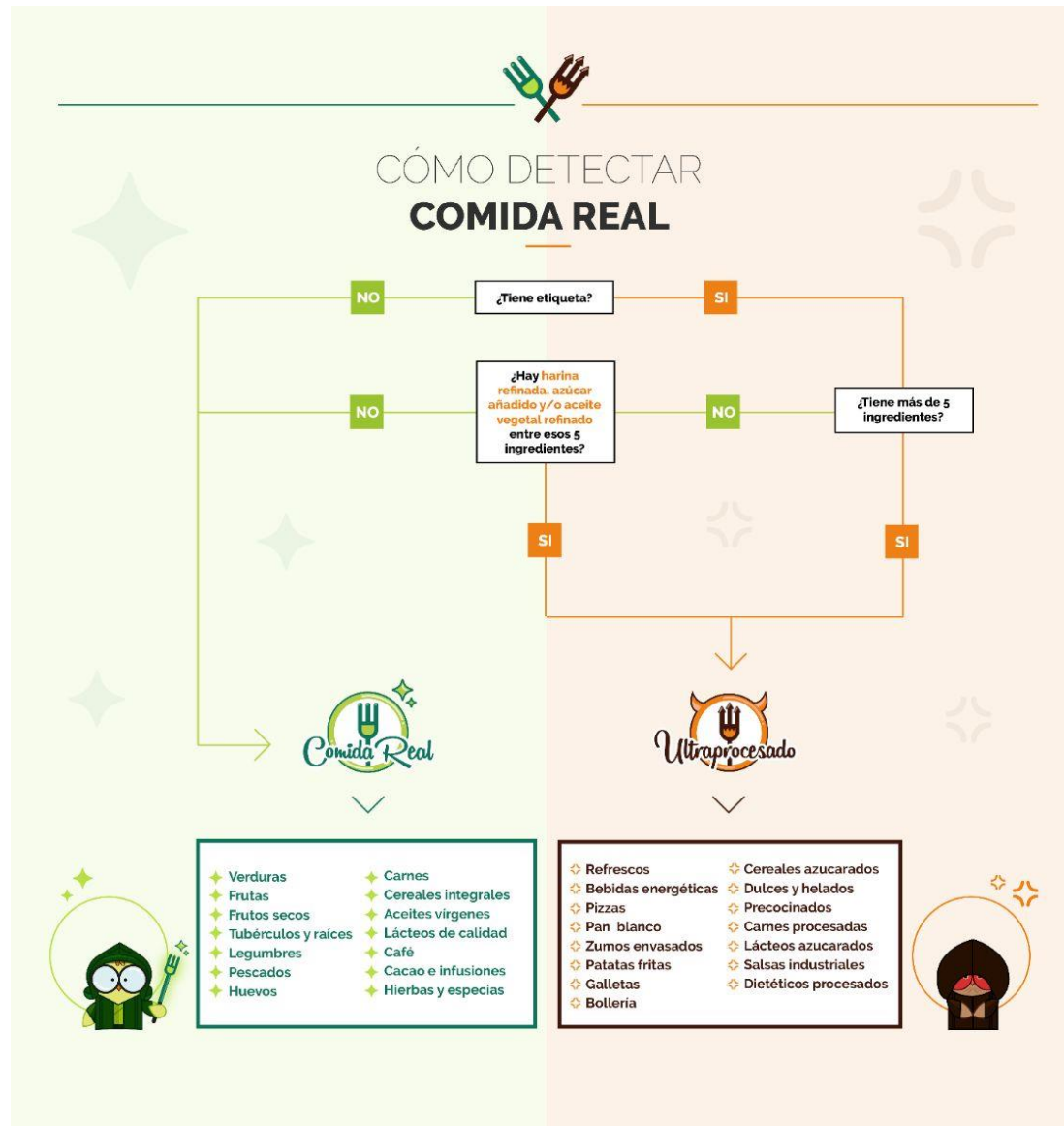
Flores | ALCACHOFA,
COL, COLIFLOR, SETAS...

Alimentació

EL CONSUMO DE AZUCARES SIMPLES O NO PRESENTE DE FORMA ORIGINAL EN EL ALIMENTO DEBERIA SER LIMITADO Y DE CONSUMO OCASIONAL.

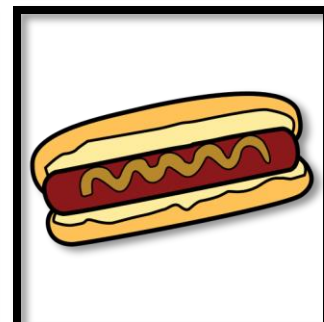
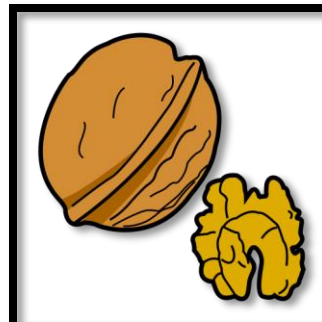
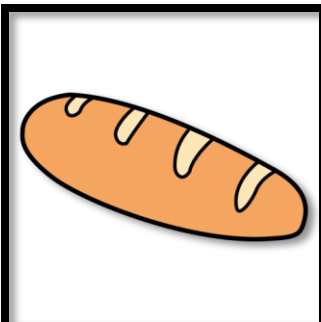
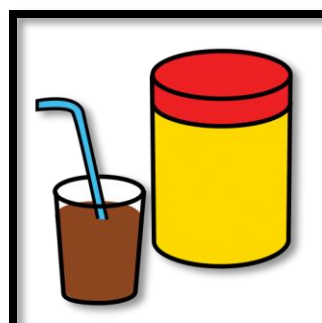
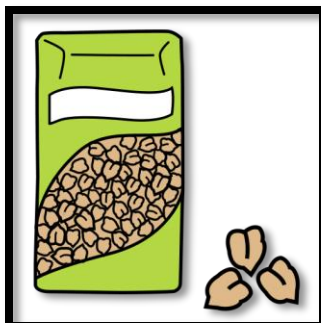
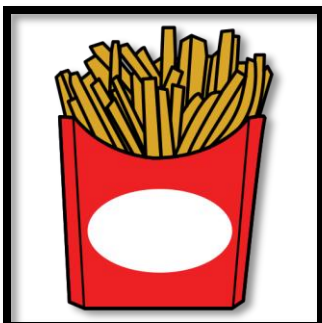
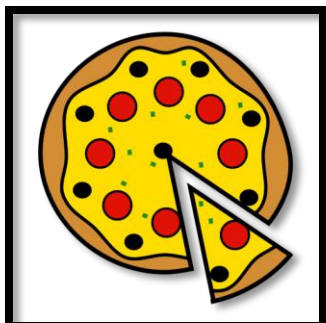
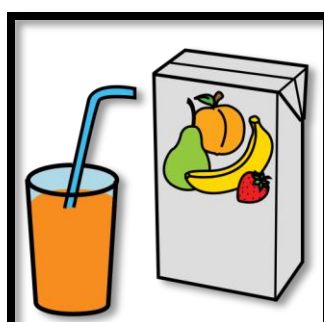
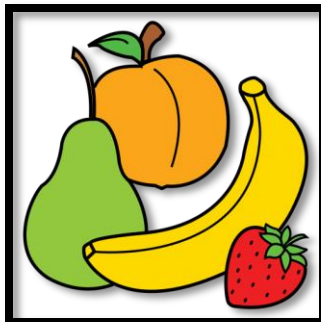
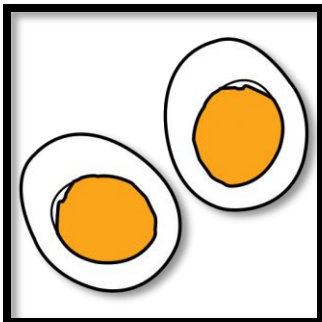
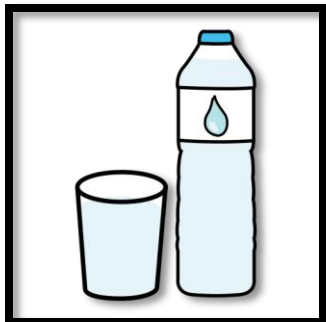
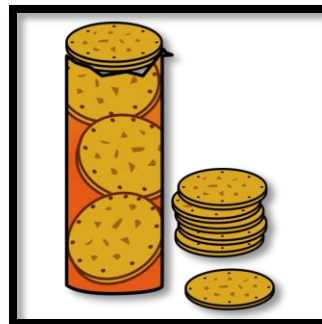
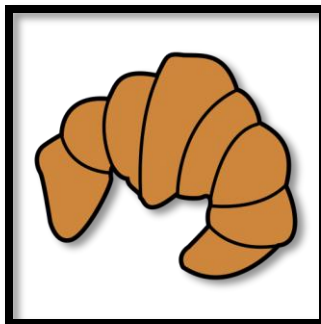


Alimentació



ACTIVITAT ALIMENTACIÓ

Descripció: es tracta d'escollir els aliments saludables de la següent pàgina



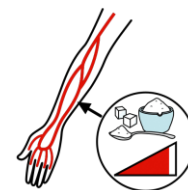
Dietes específiques

Hi ha persones que han de fer dietes específiques com:

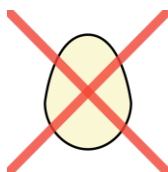
- Persones celíaques: NO poden menjar cereals.



- Persones diabètiques.

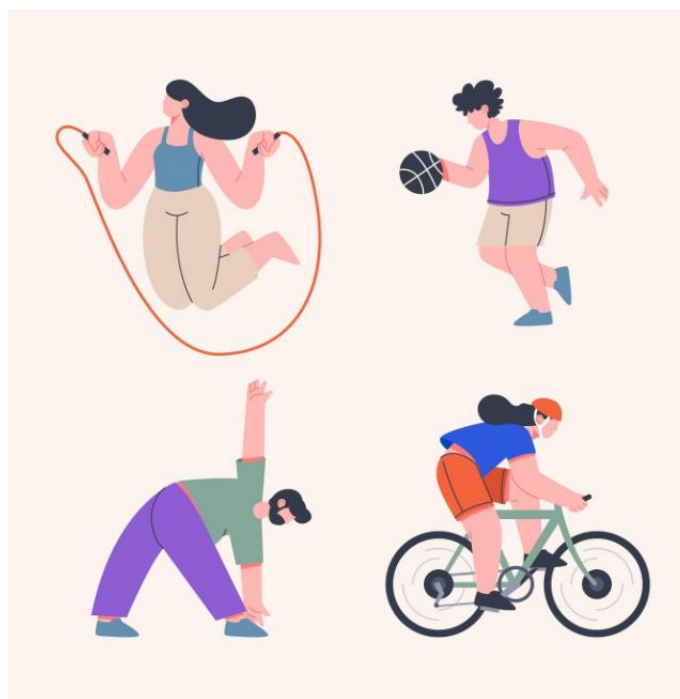


- Persones al·lèrgiques a aliments com ou, fruits secs, fruita, lactosa,...



Activitat física

Qualsevol activitat que faci treballar el cos
amb més intensitat que de costum.



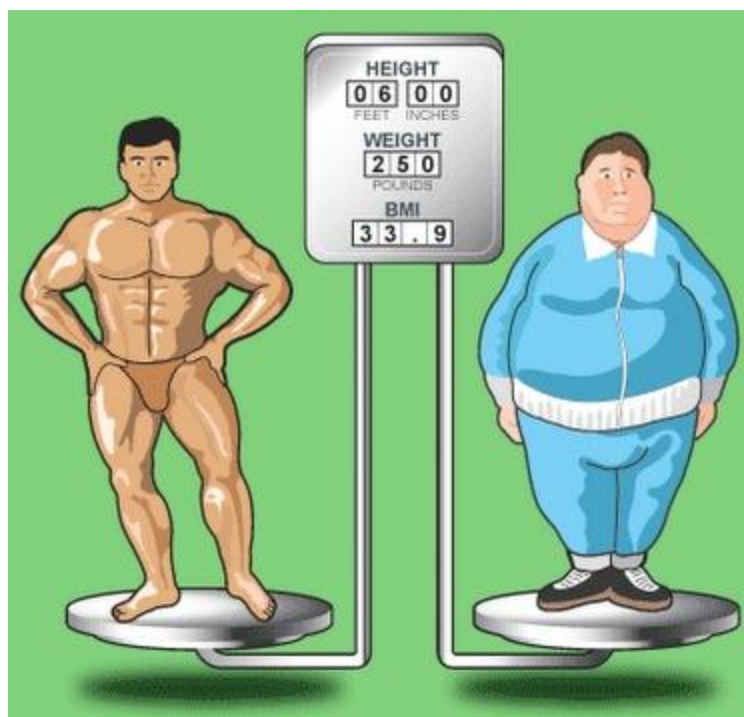
Beneficis de l'activitat física

Prevenir malalties del cor



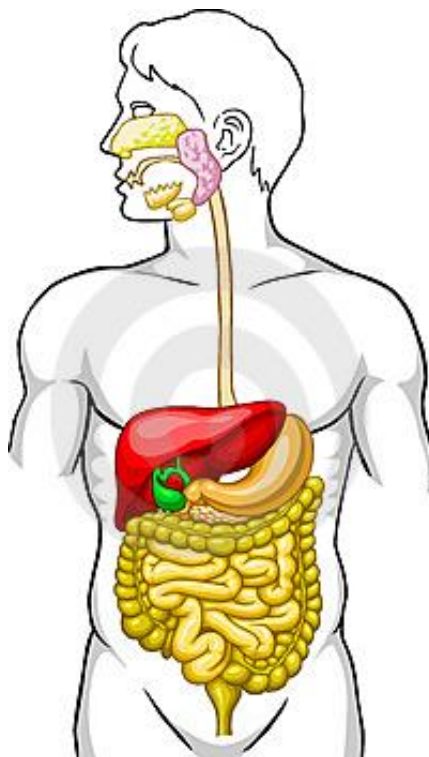
Beneficis de l'activitat física

Controlar greix corporal



Beneficis de l'activitat física

Millorar la digestió



Beneficis de l'activitat física

Controlar estats d'ànim, ansietat i estrès



Beneficis de l'activitat física

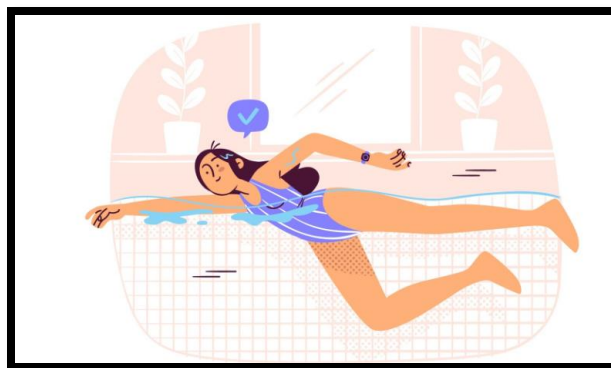
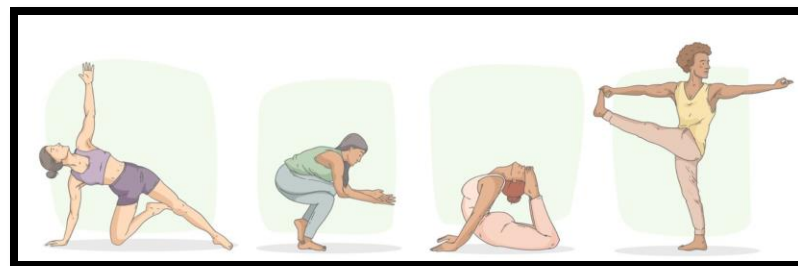
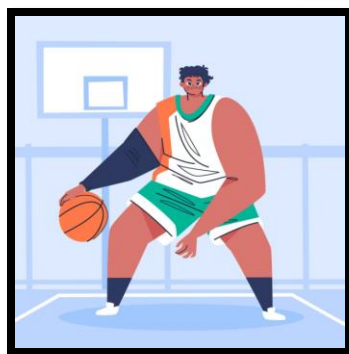
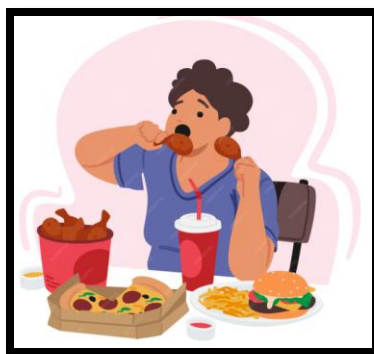
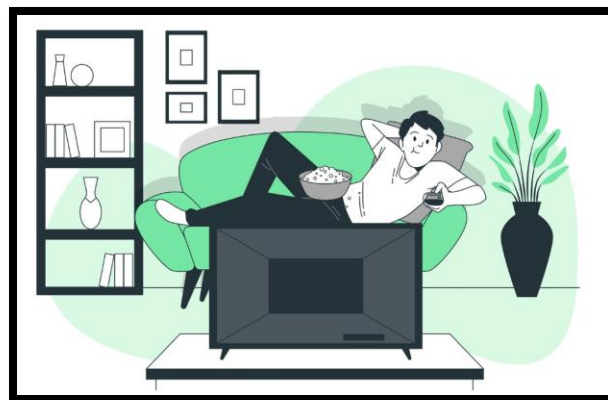
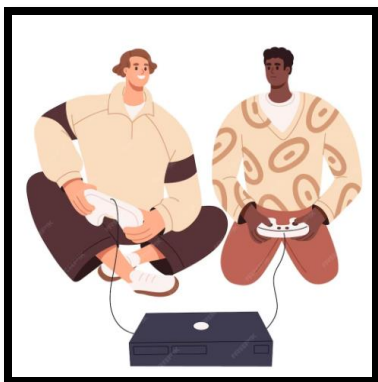
Ajuda a dormir bé



ACTIVITAT

ACTIVITAT FÍSICA

Descripció: entre diferents imatges escull les que creus que són activitat física adequades per a la salut



Ti LaFACT | FACTORIA
SOCIAL
DE TERRASSA