

Coneixement del medi natural- 5è nivell



1 LA SALUT I L'ALIMENTACIÓ

En aquest tema aprendràs que quan no tenim cap malaltia diem que **estem sans**, i que podem estalviar-nos malalties si tenim **cura del nostre cos**, per això també aprendràs a:

- Prendre consciència dels hàbits que afavoreixen la nostra salut.
- Conèixer els nutrients principals i la seva funció.
- Saber què és una dieta equilibrada.
- Conèixer hàbits d'higiene i bon comportament a l'hora de menjar.
- Valorar la dieta mediterrània.
- Analitzar una dieta.

Coneixement del medi natural- 5è nivell



La salut

Hàbits saludables

Els hàbits saludables són aquells costums que afavoreixen la nostra salut. Són hàbits saludables:



Practicar esport i activitats a l'aire lliure per enfortir l'esquelet i la musculatura



Fer un horari regular i dormir les hores necessàries per recuperar-nos. També és important reposar després dels àpats.



Seure correctament.



Llegir amb un llum suficient.



Escollar música amb el volum adequat.



Mantenir la distància correcta amb les pantalles del televisor i de l'ordinador.



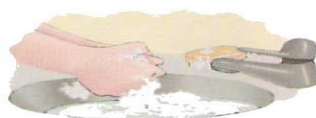
Alimentar-nos correctament i beure aigua.



Rentar-se les dents després dels àpats.



Dutxar-se regularment durant la setmana i després de fer exercici físic. Utilitzar roba neta que permeti la transpiració.



Rentar-se les mans quan calgui.



Visitar regularment el pediatre i seguir el calendari de vacunacions.

Coneixement del medi natural- 5è nivell



La salut

Amb l'esport el nostre cos **adquireix agilitat**, respirem millor, el cor batega més de pressa i **impulsa més sang** per tot l'aparell circulatori.

La **inactivitat física** està relacionada amb l'aparició de diversos transtorns, perquè **facilita** que es produeixin malalties que afecten el cor.



Són esports individuals la natació i el ciclisme. Requereixen un gran coneixement del propi organisme.



El bàsquet i l'hoquei són esports d'equip. Requereixen l'acció coordinada de tots els membres de l'equip.

Els esports individuals o bé col·lectius ens ajuden a estar més sans.

Coneixement del medi natural- 5è nivell



L'alimentació

Amb l'alimentació proporcionem al nostre cos les **substàncies nutrients** necessàries per obtenir matèria per créixer i energia per desenvolupar les nostres activitats.

Els nutrients principals

			
<p>Els hidrats de carboni ens aporten energia. En tenen les patates, els llegums, les verdures, els cereals i el pa</p>	<p>Els greixos ens proporcionen energia de reserva. En tenen la mantega, el formatge, l'oli, la fruita seca, la xocolata</p>	<p>Les proteïnes formen la matèria del nostre cos. En tenen la carn, el peix, els ous, els llegums, la llet i els ous</p>	<p>Els minerals i les vitamines són necessaris pel bon funcionament del cos. En tenen les fruites i les verdures.</p>

Coneixement del medi natural- 5è nivell



La dieta

És el conjunt d'aliments que prenem durant el dia. Ha de ser **equilibrada i suficient**, per això cal menjar els **nutrients** que el cos necessita en quantitat **adequada**. L'aigua és necessària i n'hem de beure en tots els àpats. N'hauríem de beure 8 gots cada dia.

Cal fer 4 àpats al dia com a mínim:



Esmorzar. Es pot repartir en 2 vegades: a casa i a l'escola a mig matí a l'hora de l'esbarjo. Hi ha d'haver **llet, cereals i fruita**.



Dinar: És l'àpat més important del dia. Ha de ser variat i hi ha d'haver **nutrients** de cada grup.



Berenar. Hi ha d'haver **cereals, fruita, llet**. També es poden prendre **sucs naturals**.

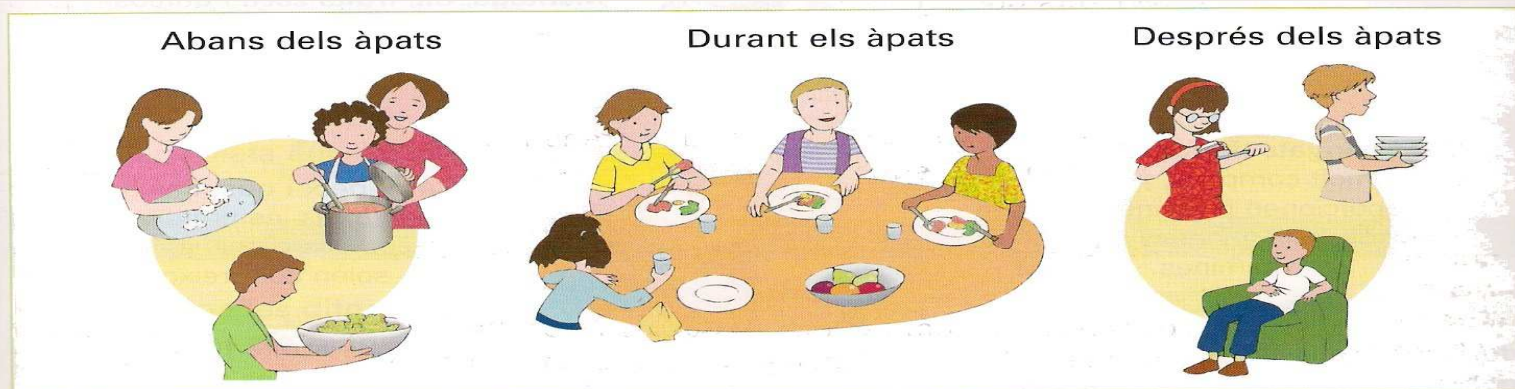


Sopar. Hi hauria d'haver els mateixos grups de nutrients del dinar, **diferents i en menys quantitat**.

Coneixement del medi natural- 5è nivell



Hàbits d'higiene i bon comportament a l'hora de menjar



- Rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- Col·laborar a la cuina i parar taula.

- Mastegar bé amb la boca tancada.
- No parlar amb la boca plena.
- Utilitzar els coberts correctament.
- Beure aigua després de cada àpat
- Rentar bé la fruita si no es pela.

- Rentar-se les mans i raspallar-se les dents.
- Facilitar la digestió amb una estona de descans.
- Col·laborar a desparar taula.

Coneixement del medi natural- 5è nivell



La piràmide dels aliments

La piràmide dels aliments ens pot ajudar a fer una dieta equilibrada i suficient.



Coneixement del medi natural- 5è nivell



La dieta mediterrània

- Els ingredients bàsics de la cuina mediterrània són el blat, l'olivera i la vinya.
- La cuina de la dieta mediterrània és molt valorada per les seves qualitats alimentàries. Es caracteritza pel consum abundant de cereals, llegums, hortalisses, oli d'oliva i fruites. Els ous, els derivats làctics i l'aviram també en formen part.



Coneixement del medi natural- 5è nivell

