MATERIAL SUPORT ALUMNAT BLOC 4

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

PROGRAMA CANVIS

Bloc 4

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ?

- L'alimentació consisteix en l'obtenció, preparació i ingesta dels aliments.
- Depèn de les necessitats individuals, disponibilitat d'aliments, cultura, religió, aspectes socioeconòmics, etc.
- És un procés voluntari i conscient. Per tant es pot modificar
- És un acte social (proporciona plaer, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.)

QUÈ ÉS UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I SALUDABLE?

- És aquella que conté la **quantitat** i **proporció** justa dels elements necessaris per a què el nostre organisme es trobi en plena forma física i mental.

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Clicant sobre la imatge accedireu a un vídeo amb informació clara i senzilla sobre la piràmide de l'alimentació.

- A la mateixa pàgina trobaràs informacions i recomanacions sobre l'alimentació. Navega per la web!

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

Calendari de fruites

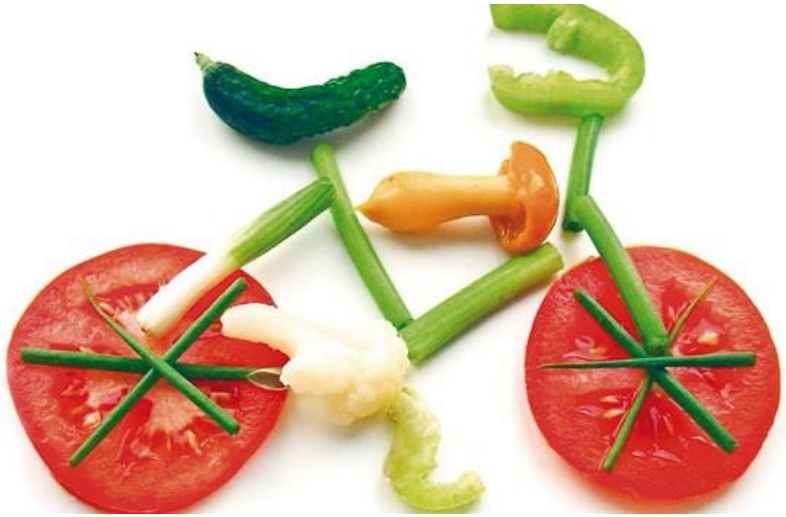
Calendari de verdures

Una dieta completa, equilibrada i saludable inclou 5 racions de fruita o verdura cada dia, i el millor és consumir-les de temporada.

Amb aquests calendaris pots saber quin és la millor temporada per consumir una fruita o una verdura concreta.

A més, hi ha més informació sobre les fruites i verdures incloses les seves propietats nutricionals, el seu valor culinari, petits trucs i receptes

LA DIETA VEGETARIANA



Una alimentació vegetariana planificada de manera adequada és saludable i nutricionalment correcta sempre que s'equilibrin o compensin tots els nutrients que el cos necessita.

Les dietes vegetarianes estrictes requereixen un consell i un seguiment acurat i personalitzat.

Aquí trobareu més informació i receptes per a persones vegetarianes

ELS ALIMENTS

Clicant sobre el text subratllat trobaràs informació sobre diversos tipus d'aliments:

La fruita

Els llegums

L'aigua

El peix i el marisc

La fibra

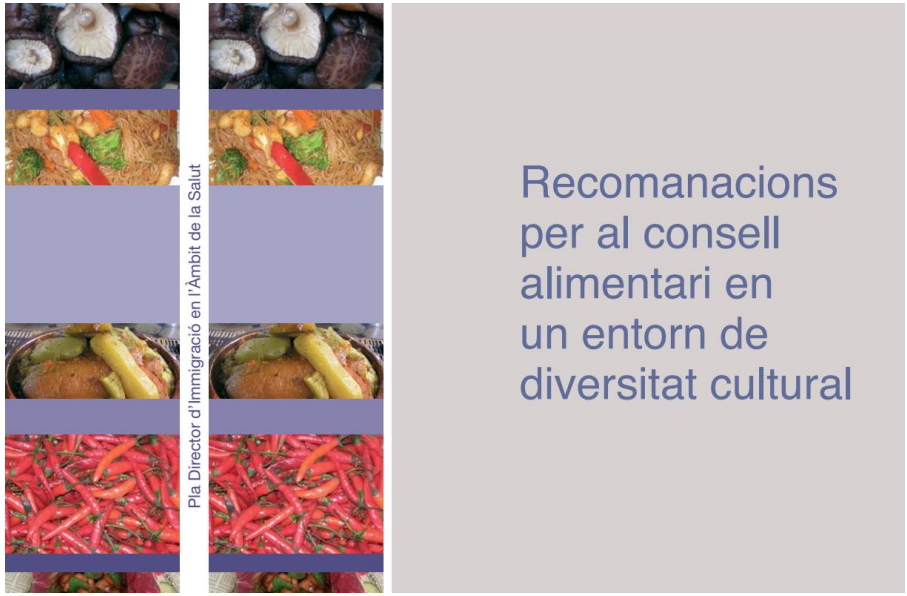
Els antoxidants

Els aliments funcionals

Els greixos trans

Begudes ensucrades

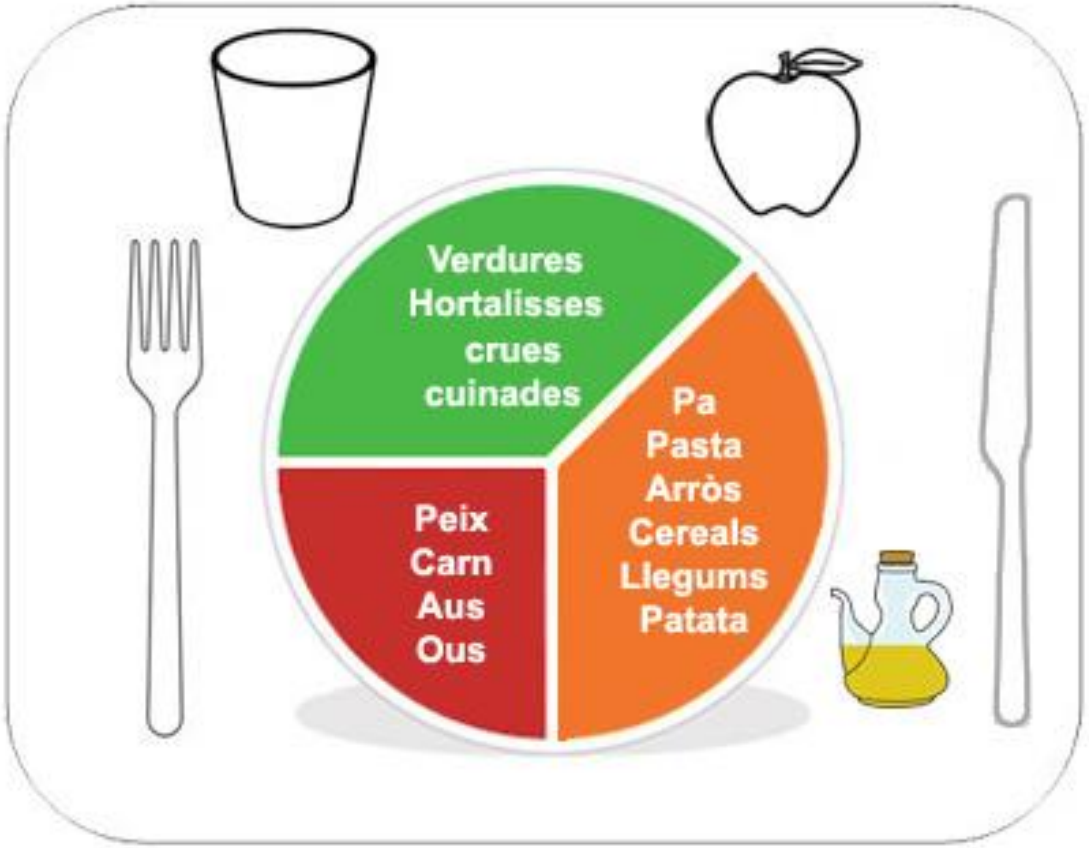
DIVERSITAT CULTURAL



Cada cultura té unes preferències i hàbits alimentaris diversos. Per això és important tenir-les en compte alhora de parlar d'alimentació saludable i fer una proposta de menú.

És per això que recomanem que doneu un cop d'ull a aquest document on s'explica de manera clara i senzilla els perfils alimentaris en els diferents contextos socioculturals

DISTRIBUCIÓ DEL PLAT EN L'ADOLESCENT SA/NA



- ✓ Més enllà de la composició d'un àpat concret, els àpats s'haurien d'organitzar amb una visió setmanal per afavorir una alimentació variada i equilibrada

TAULA DE FREQÜÈNCIES

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Farinacis	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
Fruita fresca	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
Verdures i hortalisses	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	

TAULA DE FREQÜÈNCIES

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Olis i fruita seca	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
Làctics	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
Carn, peix, ous i llegums	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	
	1 plat de llegums (cigrons, llenties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)

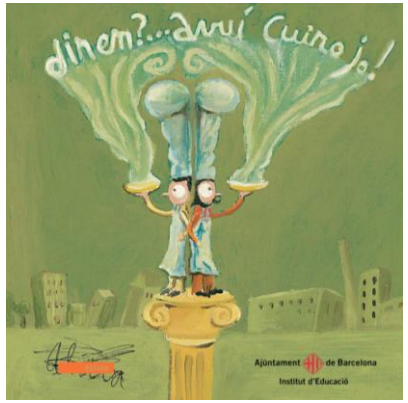
APPS PER A POTENCIAR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

FoodMeter. És una **app** amb la que pots saber les quantitats de calories, hidrats de carbón, proteïnes, grasses, vitamines, etc. Te cada aliment

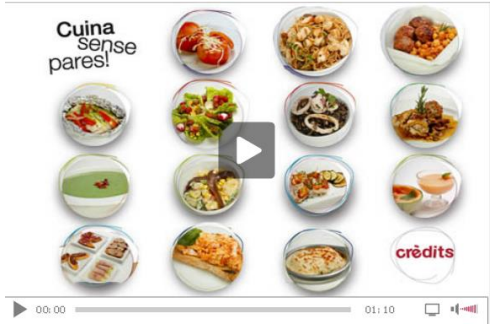
Recuerda beber agua. És una **app** que t'informa de se beus suficient aigua al dia, envían-te recordatòris, sobretot quan practiques esport

Cómete el mundo. És una **app** on selecciones els ingredients que tens a la nevera i et busca les receptes que els incloguin

RECURSOS PER A POTENCIAR UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Dinem? Avui cuino jo. Document amb receptes i informacions bàsiques per seguir una dieta sana



Cuina sense pares: **Web** on podràs crear els teus propis plats saludables amb els consells que t'oferim i podràs estar al dia amb les notícies sobre alimentació que anirem penjant..

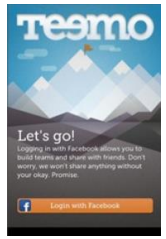
APPS PER A MANTENIR UNA BONA ACTIVITAT FÍSICA

Zombies Run!: És una **App** que et proporciona una divertida alternativa perquè surtis a córrer com a part d'un joc, on els zoombies volen atrapar-te, t'ajudarà a córrer com mai ho havies fet!

Pocket Yoga: És una **App** on tens el teu profesor o professora de yoga a la butxaca. Pts escollir entre tres practiques, duració i dificultats diferents

Runtastic Pedometer: És una **App** on podràs saber si camines el suficient al teu dia a dia. Compta els teus passos cap a una vida saludable i en forma amb el teu podòmetre personal.

Seven. Tens 7 minuts? És la pregunta que et salta com a alerta en el teu móvil. Amb aquesta **app** tens el desafiament de practicar esport durant 7 minuts al dia durant 7 mesos



Teemo. És una **App** creada en forma de joc d'aventures. I faràs difernmets tasques com per exemple "Conquistar l'Everest". Només per IPhone

RECURSOS PER A MANTENIR UNA BONA ACTIVITAT FÍSICA

Institut Barcelona Esports. És una **web** on trobaràs informació sobre les diferents opcions per fer esport a la ciutat.
També hi ha una part d'Agenda, per trobar el què fan a prop de casa

L'esport inclou. Jornades d'esport adaptat que promou la pràctica esportiva en igualitat

Dona i esport. Es vol animar les dones a fer activitat física en general, a participar en els esdeveniments esportius de la ciutat i a visualitzar la pràctica esportiva femenina.

RECURSOS PER A MANTENIR UNA BONA ACTIVITAT FÍSICA

Fundació Esport i Educació de Barcelona. És una **web** on trobaràs diverses activitats esportives, lúdiques i educatives a un preu molt assequible.

Hi pots trobar: bàsquet, voleibol, handbol, futbol, hoquei, criquet, patinatge, bàdminton, hip hop, expressió corporal...

APPS PER A DESCANSAR

Explicar alguna cosa sobre la importància de descansar bien y las hores de sueño??

SleepBot Tracker. És una App que ens ajudarà a mesurar quant dormim, fer estadístiques i obtenir consells sobre com dormir millor.

Sleep Better. És una **App** amb alarma Intel·ligent per despertar-te en el millor momento i analitza els cicles del son per dormir i descansar bé.

Twinlight. És una **App** que fa que la pantalla del mòbil s'adapti a la hora del dia. Filtra l'aspectre blau després de la posta del sol i protegeix els teus ulls amb un suau filtre vermell.