

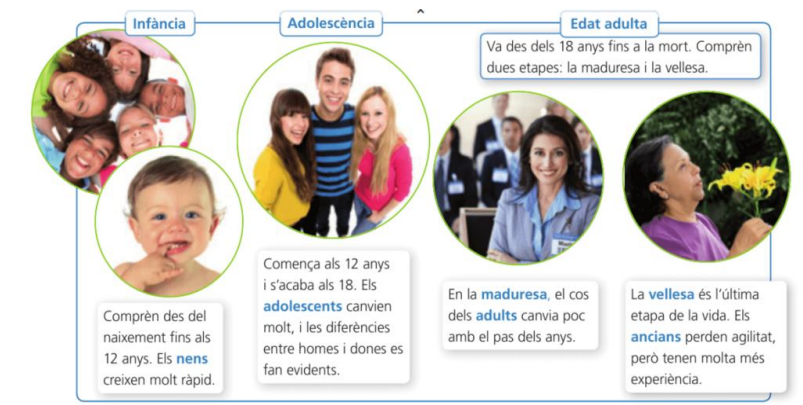
TEMA 3: El nostre cos

Parts del nostre cos

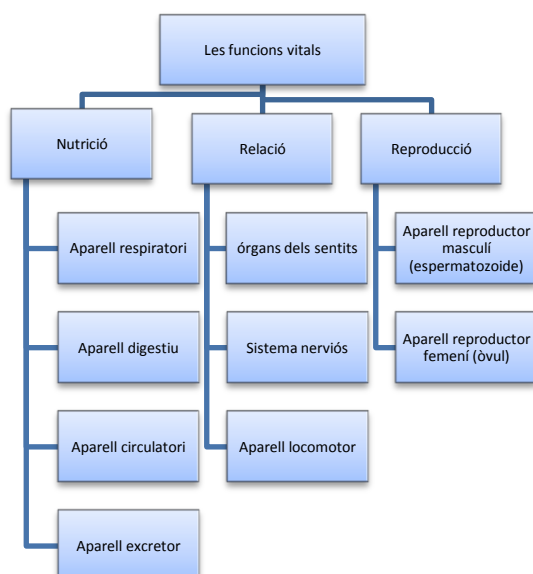
- Les parts principals del nostre cos són:
 - o El **cap**, on hi trobem quatre òrgans dels sentits: ulls, nas, boca i oïda.
 - o El **tronc**, on hi ha la major part dels òrgans del cos.
 - o Les **extremitats**, que estan unides al tronc. N'hi ha dos tipus: les superiors o braços i les inferiors o cames.



Etales de la vida



Les funcions vitals



Funció de nutrició → transforma els aliments que mengem i l'oxigen que respirem en energia i nutrients.

Funció de relació → ens permet captar allò que passa al nostre voltant i reaccionar-hi.

Funció de reproducció → permet originar nous individus.

La salut i els aliments

- **La salut** és un estat de benestar del nostre cos i de sentir-nos bé en nosaltres mateixos.
- **Els aliments** porten els **nutrients** necessaris per poder tenir **energia** per a viure.
- Els principals **nutrients** són:
 - o **Proteïnes** → reparen el cos i el fan créixer (carn, peix, làctics i ous).
 - o **Glúcids** → aporten energia (cereals, llegums i fruites).
 - o **Lípids o greixos** → proporcionen energia i protegeixen els òrgans (olis, mantega, carns i fruits secs).
 - o **Sals minerals i vitamines** → essencials pel funcionament del cos i evitar malalties (fruites i verdures).

La dieta equilibrada

Per mantenir una dieta equilibrada cal menjar aliments variats que ens donin tots els nutrients que necessitem. Hem de seguir algunes recomanacions:

- Fer **cinc àpats** al dia.
- Vigilar la data de caducitat per tal que siguin aliments en **bon estat**.
- Menjar **cinc racions de fruita i verdura** al dia.
- Cal **esmorzar** aliments que ens aportin energia i **sopar lleuger**.

Hàbits saludables

- **Higiene** → dutxar-se, rentar-se les mans i les dents.
- **Descans** → dormir de 8 a 10 hores al dia i anar a dormir d'hora.
- **Revisions mèdiques** → anar a la consulta del metge i posar-se les vacunes.
- **Temps lliure** → jugar, fer esport i compartir experiències amb els altres.