

**PROMOCIO DE LA SALUT.
ACTIVITATS FORMATIVES**

TITOL DEL CURS / TALLER	N^a hores durada
Alimentació saludable	4 hores

COL·LECTIU AL QUE S'ADREÇA	Numero de persones per curs/taller
Persones grans	15 a 25 persones

OBJECTIUS (*Què pretén*)

Augmentar els coneixements de les persones per tal que puguin seguir una dieta saludable, equilibrada i suficient segons les seves necessitats i patologies.

CONTINGUT DEL CURS/ TALLER (*Temes que es tracten*)

- A partir dels interessos de les assistents, moltes vegades persones que viuen soles, Es tracta l'alimentació a partir de les seves necessitats.
- Com l'alimentació pot ajudar a millorar o dificultar alguns aspectes de la salut, com: Patologies osteomusculars (osteoporosi), artrosi, gota, dislipèmies (colesterol) Cardiovasculars (hipertensió, hipotensió)
- Importància d'una hidratació correcta.
- Freqüència d'àpats que cal fer en un dia.
- Exemples de dietes en un dia, una setmana
- Exemples de maneres de cuinar.

METODOLOGIA (*Classe magistral, treball en grups, cassos pràctics ...*)

- Una primera part introductòria magistral.
- Treball pràctic, normalment tot el grup junt. Fomentant la participació de totes les persones assistents.

MATERIAL QUE ES NECESSITA

- Pissarra
- Canó, ordinador
- Imants per enganxar a la nevera, amb la piràmide d'aliments. Fets a la nostra unitat.

Data , febrer 2013