

# Hábitos Saudáveis na aula

# VIDA SAUDABLE.

## As etapas da vida são:

Infância desde 0 a os 12 anos.

Adolescência dos: 12-15 anos.

Juventude: 15-25 anos.

Madureza: 25-70 anos

Ancianidade: 70 anos e mais.

## Os hábitos saudáveis

são: Alimentação,

Exercício físico, Higiene

Descanso e postura.

A Enfermidade de

Arteriosclerose, gripe,  
varicela,

Os alimentos têm

nutrientes:

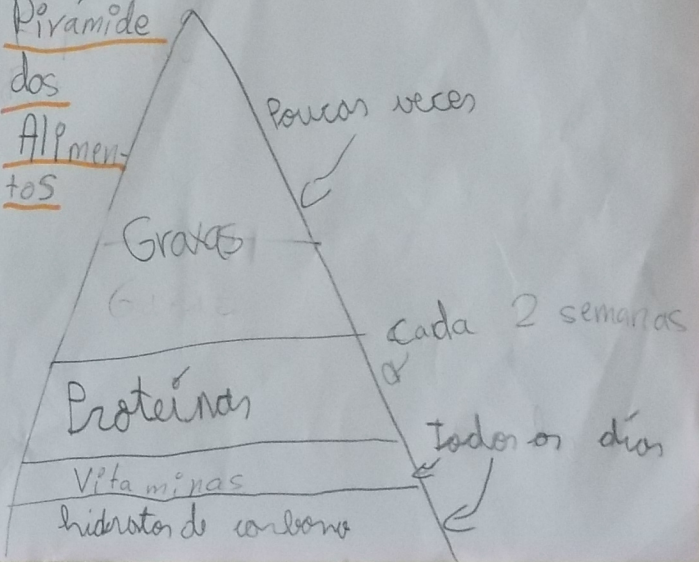
- Proteínas, Açúcar, Gorduras
- Vitaminas, sais
- Hidratos de carbono energia
- Gorduras, Energia

Pirâmide

dos

Alimen-

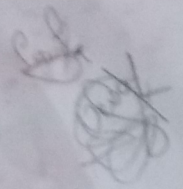
tos





# AS ETAPAS DA VIDA

## E OS ALIMENTOS



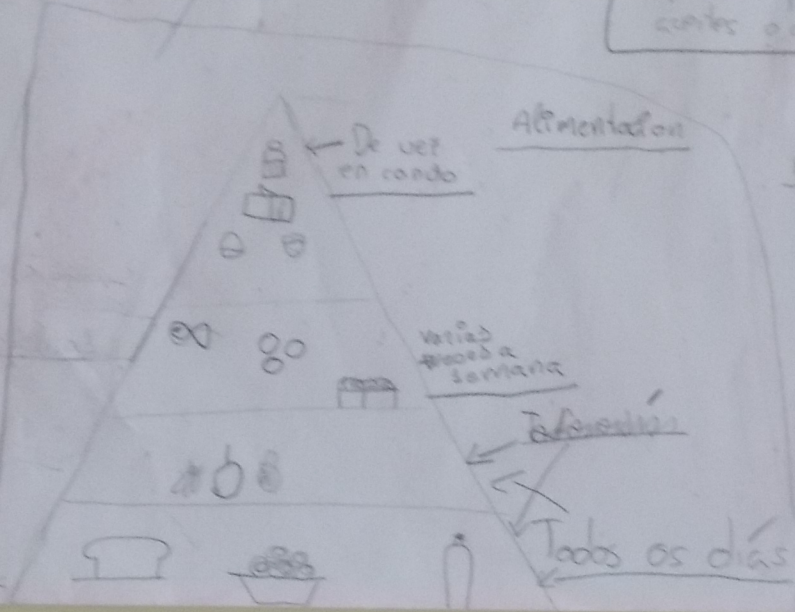
Amor  
Maternidade



### ETAPAS

1º Infância A infância dura desde que nasce até os 12 anos. É quando o bebê começa a aprender a caminhar.	2º Adolescência A adolescência começa aos 12 anos até os 15 anos. É a época de muitas mudanças.	3º Juventude A juventude começa aos 15 anos até os 25 anos.	4º Madureza A madureza começa aos 25 anos até os 60 anos.
---	---	---	---

5º  
A terceira idade começa aos 70 anos.



Nutrientes  
 Há 4 tipos de nutrientes. Nutrientes que nos proporcionam energia. Glicose e hidratos de carbono. Os alimentos que nos proporcionam glicose são os carboidratos e as massas.

Hábitos saudáveis  
 Alimentação  
 Exercício físico  
 Higiene  
 Postura  
 Descanso

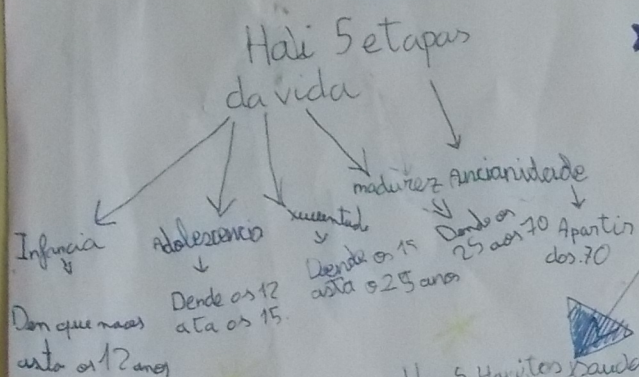


# A NOSA VIDA e ALIMENTACIÓN

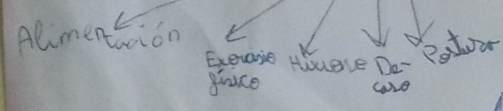
40000 Brain  
C.N. Bola de Nieve  
Lúa

Debemos comer o necesario e evitar comer mais do que necesitamos

Praxide de alimentacion



Hai 5 Hábitos saudables da vida



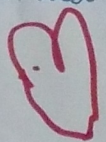
Hábitos saudables e enfermidade.

Os hábitos saudables son os costumes que axudan a que non enfermemos

Algunhas das enfermidades máis comúns son o arrefriado, a gripe e a varicela

Hai catro nutrientes dos alimentos

- Hidratos de carbono
- proteínas
- vitaminas
- minerais







# A EVOLUÇÃO

Carta de  
Rodrigo

## As etapas da vida

- 1 Infância. Desde os 0 até 12 anos.  
O corpo cresce mais rápido.
- 2 Adolescência desde os 12 até 15.  
Exige muita energia e necessita de mais vitaminas.
- 3 Juventude: desde os 15 anos até 25 anos.  
Mais energia e necessita de mais vitaminas.
- 4 Madureza desde os 25 até os 70 anos.  
O corpo deixa de crescer.
- 5 Ancianidade: Começa mais ou menos aos 70 anos.  
Nesta etapa os ossos são mais frágeis.

Saúde e formados

A emergência

hábitos saudáveis  
Alimentação  
Exercício físico  
higiene  
Descanso

A resfriado  
gripe  
Varicela

Que tem os alimentos  
nutrientes  
os nutrientes chegam  
matérias

proteínas

Os nutrientes que ajudam a estar bem

Vitamina e minerais

Os nutrientes adagam  
energia

gorduras e  
hidratos de  
carbono



Comer Saudável



# EVO LUÇÃO E SAÚDE

## As etapas da vida

- Infância: desde que nascemos até aos 12 anos.
- Adolescência = desde os 12 até aos 15 anos.
- Juventude desde os 15 até aos 25 anos.
- Madurez desde os 25 até aos 70 anos
- Ancianidade = desde os 70 até que faleces.

## Saúde e enfermidade

### HÁBITOS SUDABLES

- 1: Alimentación, fruta e verduras.
- 2: Exercício físico, fazer deporte em xeneral.
- 3: hixiene, ducharse, lavarse as mans etc...
- 4: descanso, dormir ven.
- 5: postura, manterse ben.

## Os alimentos

### Teñen nutrientes:

- Proteínas, curamos as perdas.
- Hidratos de carbono, proporcionan enerxía.
- Vitaminas e minerais, maqueiro no co-funcionamento.
- Grasas, nos aportan azucre.