

XERRADES

Objectius:

Cada conferència té una finalitat concreta, depenent del tema que es tracti, per això hem volgut especificar-ho per a cada una de les xerrades que el Col·legi de Farmacèutics té preparada.

Metodologia:

Les xerrades són dinàmiques i intentant que els membres del col·lectiu participin.

Normalment, la presentació es fa amb suport informàtic, amb un document power point i depenent de la xerrada, s'entrega un díptic en el que queden recollides les idees més importants de la conferència.

Contingut:

Cada xerrada presenta els següents continguts concrets:

ALIMENTA LA TEVA SALUT

Objectiu: Fer conèixer el significat d'una dieta saludable a través dels conceptes bàsics sobre alimentació. Que tothom sigui crític amb la seva dieta, per tal de millorar-la, si escau.

Continguts:

- Aliments i nutrients.
- Composició corporal. La digestió.
- La Piràmide alimentària: principals grups d'aliments.
- Recomanacions nutricionals per a diferents estat fisiològics.



Dirigida a: primària, ESO, batxillerat, pares, mares i professors.

DECIDEIX LA TEVA ALIMENTACIÓ

Objectius: Els joves siguin capaços de valorar el benefici d'un tipus de dieta o altre explicant de forma didàctica la seva composició, les seves avantatges i desavantatges.

Continguts:

- Continguts clàssics de l'alimentació.
- Dolços , snacks i begudes. "Fast food".
- Influència de la publicitat i les modes.
- La imatge corporal.



Dirigida a: primària, ESO, batxillerat, pares, mares i professors.

CUINAR RÀPID, SÀ I EQUILIBRAT

Objectius: Adquirir nous coneixements sobre com cuinar amb poc temps sense perjudicar la nostra alimentació. Conèixer les tecnologies que s'apliquen als aliments que consumim.

Continguts:

- Són saludables els plats preparats?
- El paper dels congelats.
- Parlem de les conserves i semi-conserves.
- Com afecta el sedentarisme a la nostra salut.



Dirigida a: batxillerat, pares, mares i professors.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN NENS D'1 A 3 ANYS

Objectius: Adquirir els conceptes nutricionals bàsics i conèixer el que és més adient i menys pels nostres petits.

Continguts:

- Necessitats nutricionals del nen a aquesta edat.
- Ració d'aliment. Piràmide nutricional.
- La importància del calci en el creixement.
- Educar els sabors.
- La importància dels probiòtics en aquesta edat.

Dirigida a: pares, mares i professors.

TRASTORNS ALIMENTARIS

Objectius: Donar informació sobre els trastorns alimentaris.

Continguts:

- Què són els trastorns alimentaris.
- Com evitar-los. Conèixer les senyals d'alarma.
- Treballs en grup relacionats amb aquest tema.

Dirigida a: ESO, batxillerat, professors, pares i mares.



ALIMENTACIÓ I ESPORT

Objectius: Conscienciar de la necessitat d'una alimentació equilibrada per tal mantenir un bon estat de salut i aprofitar al màxim les capacitats físiques potencials.

Continguts:

- Introducció: Necessitats nutritives amb la pràctica esportiva.
- Conceptes nutricionals generals.
- Esport – Cost energètic.
- Recomanacions generals.
- Recomanacions abans d'una competició.



Dirigit a: esportistes, ESO, batxillerat, professors, pares i mares.

ELS MEDICAMENTS. COM S'HAN DE PRENDRE

Objectius: Conèixer què ha d'haver a la petita farmaciola de casa, i com hem de mantenir-la.

Continguts:

- Què són els medicaments? per a què serveixen? i com actuen?
- Significat d'alguns símbols que es troben a l'estoig dels medicaments.
- La farmaciola de casa: composició i manteniment.

Dirigida a: batxillerat, professors, pares i mares.



MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Objectius: Remarcar els coneixements sobre els mètodes anticonceptius existents, com s'han d'utilitzar, i les avantatges i desavantatges de cada un d'ells.

Continguts:

- Mètodes anticonceptius. Conceptes generals.
- preservatiu.
- Pastilles anticonceptives.
- Consells.

Dirigida a: últims cursos d' ESO i batxillerat.

HIGIENE BUCODENTAL

Objectius: Educar als nens sobre una adequada higiene bucodental i prevenció de patologies associades a la falta d'aquesta.

Continguts:

- Estructura de les dents.
- Tècniques de raspallar les dents.
- Regles d'higiene bucodental.
- Correctes hàbits alimentaris.



Dirigida a: primària.

PROTECCIÓ SOLAR

Objectius: Donar informació sobre la necessitat de la protecció solar.

Continguts:

- Radiació solar.
- Filtres solars.
- Fototips.
- Normes de bon ús del sol.



Dirigida a: primària (últims cursos), ESO, batxillerat, professors, pares i mares.

PARASITOSIS

Objectius: caracteritzar el paràsits més freqüents entre els més petits i enumerar les mesures de prevenció i tractament.

Continguts:

- Característiques dels polls. El seu cicle vital.
- Prevenció.
- Tractament.



Dirigida a: pares i mares.

ACNÉ

Objectius: Donar una informació correcte, per tal que les mesures de prevenció i tractament siguin adients, així com perquè la gent que ho pateix no es preocupi més del compte.

Continguts:

- Definició. Estructura i Tipus de pell. Etiologia.
- Classificació de l'acne i tipus de lesions: espinilles, punts negres, pàpules, pústules i nòduls.
- Higiene i prevenció. Recomanacions dietètiques. Tractament. (tòpic, oral).
- Impacte psicològic i sociològic.
- Casos pràctics. Preguntes més freqüents i mites falses.



Dirigida a: primària (últims cursos), ESO i batxillerat.

LA IMPORTÀNCIA DE LA NUTRICIÓ EN LA MENOPAUSA

Objectius: Conèixer l'estat fisiològic del nostre cos durant la menopausa i les mesures preventives i recomanacions dietètiques per millorar la nostra qualitat de vida.

Continguts:

- Què és la menopausa? Síntomes.
- La importància de la nutrició en la menopausa.
- Piràmide alimentaria.



- Mesures preventives per millorar la qualitat de vida durant aquesta etapa
- Recomanacions dietètiques
- Conclusions

Dirigit a: Associacions de jubilats i mestresses de casa, Residències geriàtriques i CAP's

INTERACCIONS ALIMENTS - MEDICAMENTS

Objectius: Conèixer els tipus d'interaccions aliments – medicaments, tan a nivell de la influència dels aliments sobre els fàrmacs, com la influència dels fàrmacs sobre l'aprofitament dels nutrients.

Continguts:

❖ Tipus d'interaccions:

- Interaccions fisicoquímiques.
- Interaccions farmacocinètiques.
- Interaccions farmacodinàmiques
- Grups d'aliments amb interaccions importants: suc de fruita i fitoteràpia.



❖ Algunes consideracions:

- Estat nutricional en l'aprofitament de les teràpies.

Dirigit a: personal àmbit sanitari: metges, farmacèutics, infermeres,... i CAP's

ALIMENTACIÓ I PROBLEMES NUTRICIONALS A L'ADOLESCÈNCIA

Objectius: La nutrició juga un paper crític en el desenvolupament de l'adolescent i el consum d'una dieta inadequada pot influir desfavorablement sobre el creixement somàtic i la maduració sexual.

Continguts:

- Canvis fisiològics i la repercussió sobre la nutrició.
- Requeriments nutricionals .
- Recomanacions per l'elaboració de la dieta
- Problemes nutricionals.
- Estratègies per millorar la nutrició de l'adolescent.

Dirigit a: Pares i mares, Professors, Alumnes de batxillerat.

NUTRICIÓ I GENT GRAN

Xerrades Plenifar III. En preparació.