

**¿QUÈ ÉS EL NUTRIPLAT?**

El mètode **NUTRIPLAT** es basa a indicar les proporcions adequades dels diferents grups d'aliments que han de formar part dels dos àpats principals del dia: el dinar i el sopar.

**ES DIVIDEIX EN 3 PARTS :**



**VERDURES Y HORTALISSES**

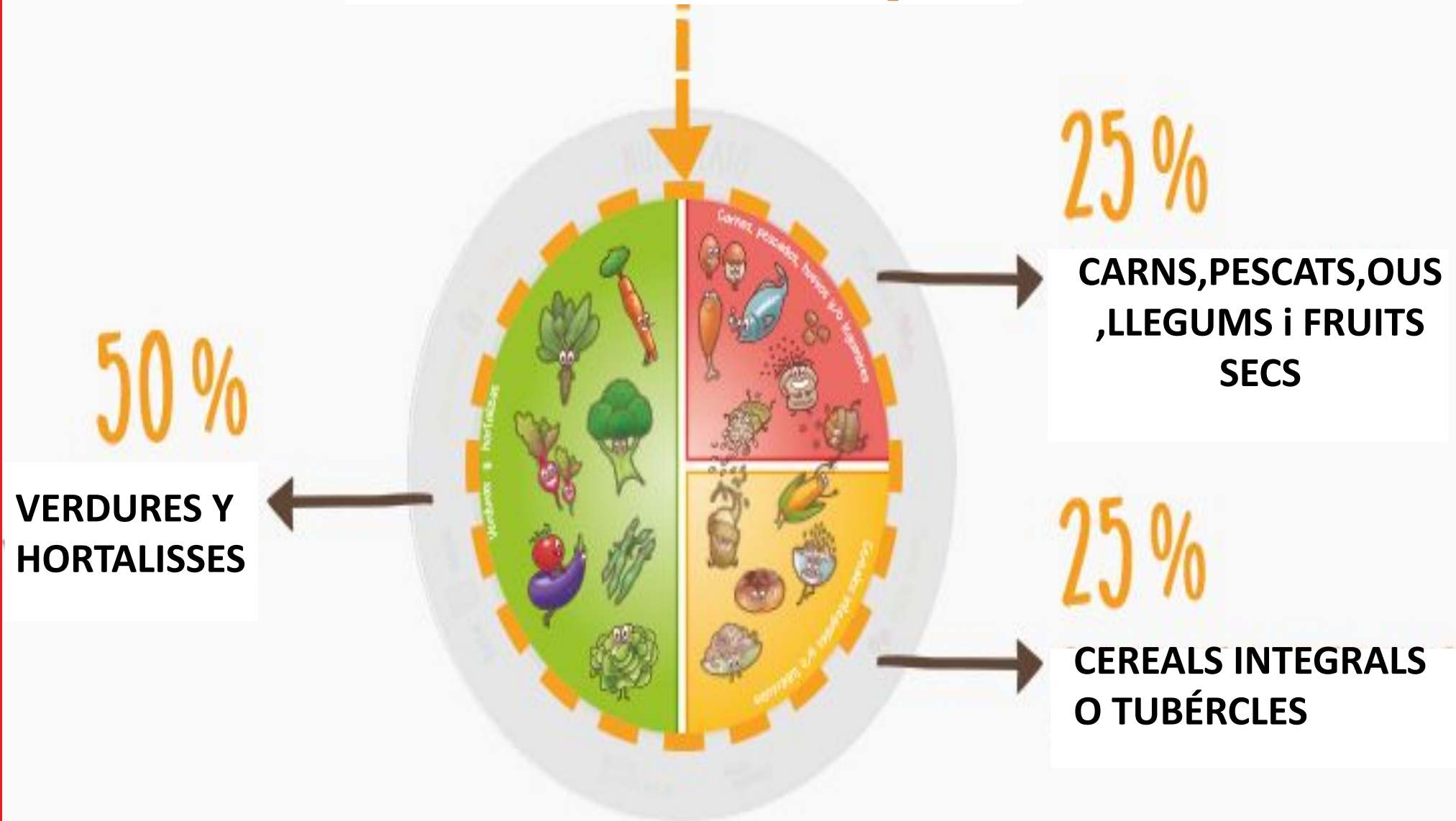


**CARNS,PESCATS,OUS,LLEGUMS Y FRUITS SECS**

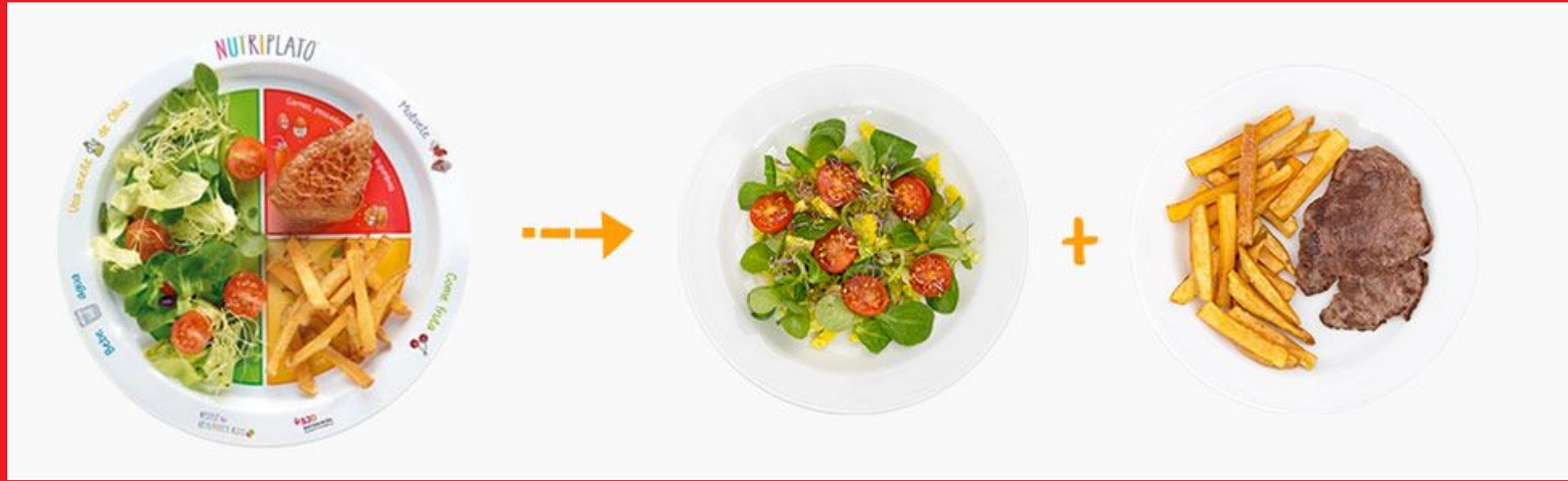


**CEREALS INTEGRALS O TUBÉRCLES**

# L'interior del plat



# Exemples



# NUTRIPLATO

Usa aceite de Oliva

Bebe agua



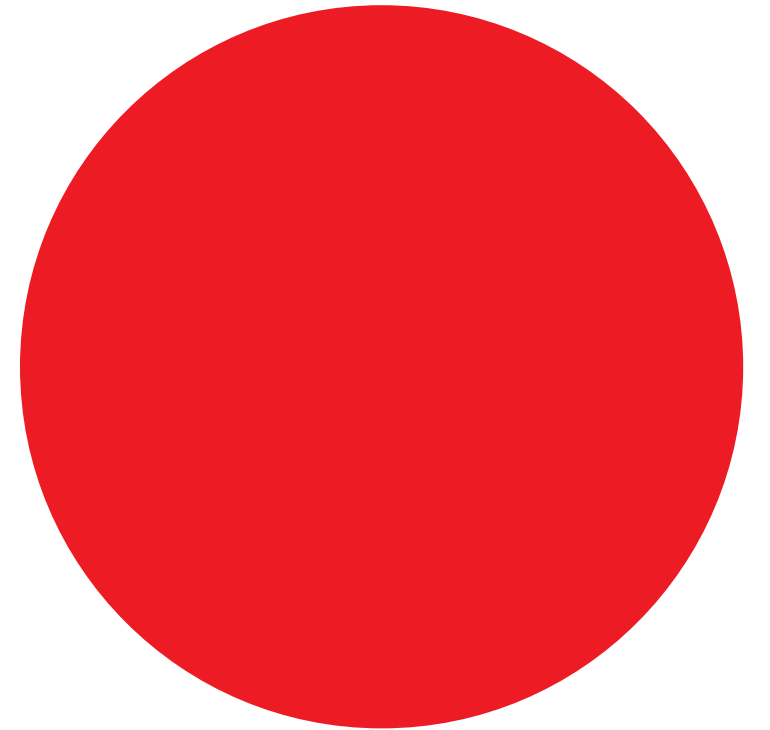
Muévete

Come fruta

NESTLE for HEALTHIER KIDS

USDO  
Secretaría de Salud  
Ministerio de Salud

# HIGIENE ORAL



# QUANTS DE MINUTS ENS HAURÍEM DE FER NETES LES DENTS?

**Amb un raspallat de 2 minuts és suficient, sempre que es faci bé:**

- 1 minut per l'arcada superior
- 1 minut per l'arcada inferior

**RECORDATORI:**

**UN DIA TE 1440 MINUTS, NOMÉS HAS DE DEDICAR-LI QUATRE MINUTS DESPRÉS DE CADA MENJADA!!!**



# Alguns consells...



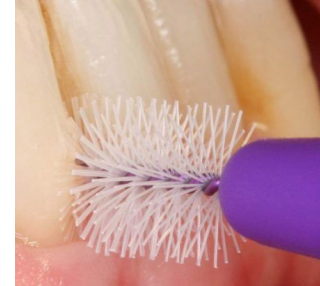
**Raspallar-se les dents  
dues vegades al dia  
com a mínim**



**Pasta dental fluorada:  
1450 ppm**



**Neteja interdental: fil  
dental, raspalls  
interproximals...**



**Neteja de la  
llengua:  
raspador lingual**





**No banyar el raspall abans de fer-mos netes les dents**



**Pasar el fil dental abans del raspallat**



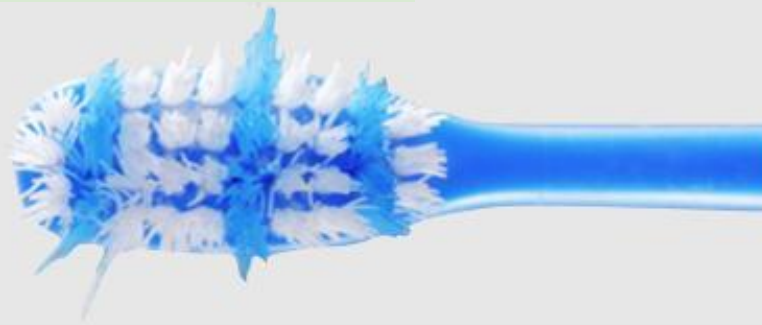
**No esbandir-se un cop estiguin netes**

# QUAN S'HA DE CANVIAR EL RASPALL DENTAL?



**RENOVA EL RASPALL  
CADA TRES O  
QUATRE MESOS**

**TIRA-HO QUAN VEGIS  
QUE ESTÀ DESGASTAT,  
SINÓ, NO RASPALLARÀ  
BÉ!**



**DILI ADÉU DESPRÉS  
D'HAVER ESTAT  
MALALT O AMB GRIP.  
EL TEU RASPALL ESTÀ  
CONTAMINAT!**

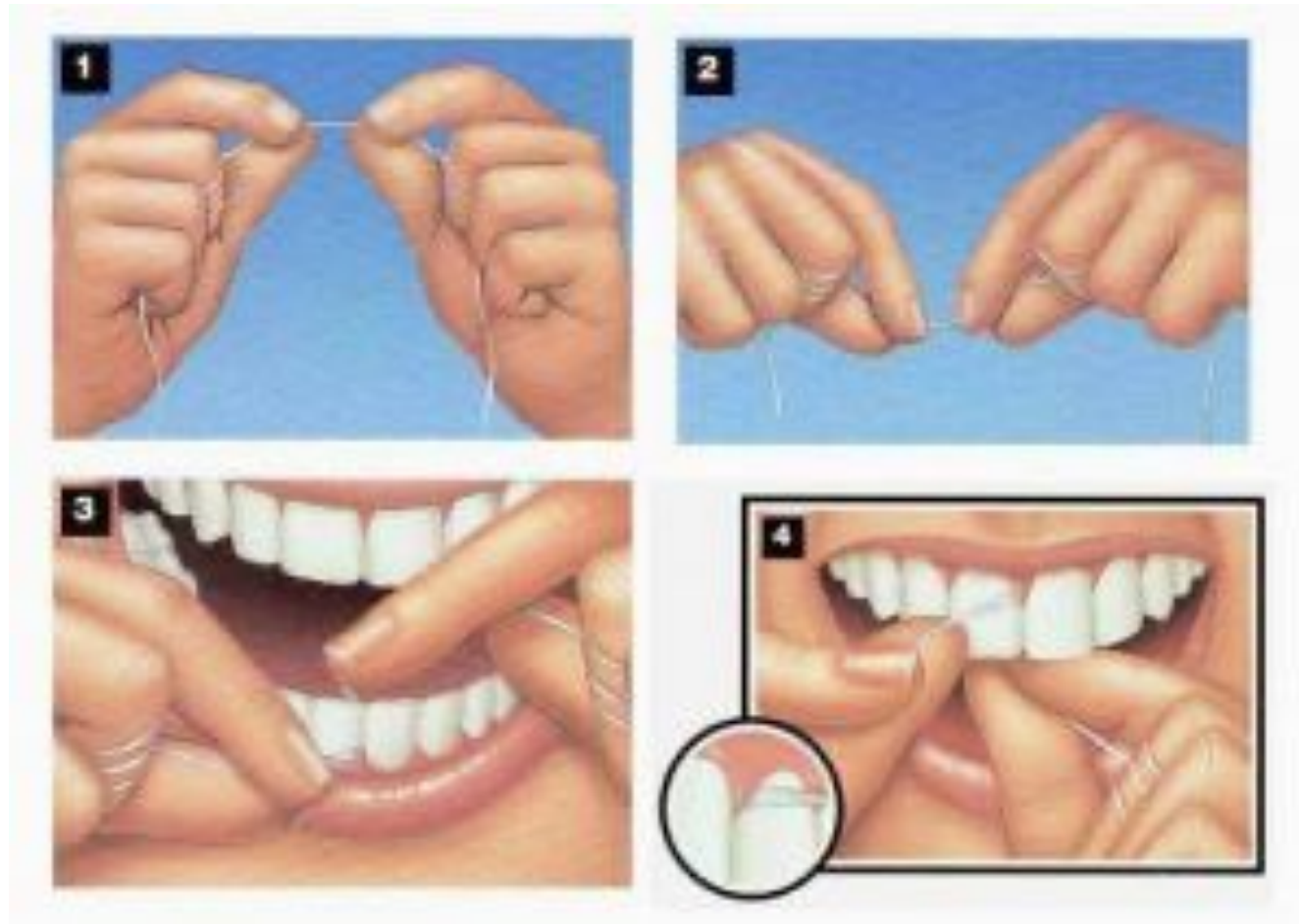
**DIRECTE AL FEMS SI EL  
TEU RASPALL HO HA  
UTILITZAT UNA ALTRA  
PERSONA**



# COM ES RASPALLEN LES DENTS? VOS HO ENSENYAM!!



## COM S'UTILITZA EL FIL DENTAL? VOS HO ENSENYAM!!



**ALGUNES APLICACIONS QUE ENS AJUDARAN A  
RASPALLAR-NOS LES DENTS!!!!**



**TOOTHBRUSH TIMER**



# Les nostres dades de contacte...



**Sonrisas Sobre Ruedas**  
**[educadores@dentistassobreruedas.es](mailto:educadores@dentistassobreruedas.es)**



**Teléfono: 649 80 29 77**  
**C/Carmen 17 Bajos, Palma**

**MOLTES  
GRÀCIES!!!**



**ODONTOLÒGUES**

**BARCELONA**