



CUIDAR NUESTRA SALUD

Canción "Lávate las manos" de Los Lunnis: <https://www.youtube.com/watch?v=8u5ot2I7sSI>

Hábitos de higiene saludables en niños/as

Imágenes Educativas.com

Me cepillo los dientes después de cada comida.

Me baño a menudo.

Me limpio bien después de ir al baño, y por supuesto me lavo las manos.

Como de forma sana y equilibrada. Muchas frutas, verdura y pescado

<http://www.imageneseducativas.com>

@acrblo

Hábitos de higiene saludables en niños/as

Imágenes Educativas.com

Me lavo las manos antes de comer.

Me arreglo y me aseo para ir a la escuela.

Hago ejercicio y Juego todos los días.

Duermo las horas de sueño recomendadas para mi edad.

<http://www.imageneseducativas.com>

@acrblo



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!



EL SAPO DENTUDO

Hace mucho, mucho tiempo, **hubo un mago que por casualidad inventó un hechizo un poco tonto**, capaz de dar a quien lo recibiera una dentadura perfecta. Como no sabía qué hacer con aquel descubrimiento, decidió utilizarlo con uno de sus sapos. El sapo se transformó en un sonriente y alegre animal, **que además de poder comer de todo**, comenzó también a hablar.

- Estoy encantado con el cambio- repetía el sapo con orgullo- **prefiero mil veces las dulces golosinas que seguir comiendo sucias y asquerosas moscas.**

Viendo el regalo tan maravilloso que suponía aquella dentadura para el sapo, y el poco cuidado al elegir sus comidas, el mago no dejaba de repetirle:

- Cuida tus dientes, Sapo. **Lávalos y no dejes que se enfermen ni tengan caries.** Y sobre todo no comas tantas golosinas...

Pero Sapo no hacía mucho caso: pensaba que su dentadura era demasiado resistente como para tener que lavarla, y **las golosinas le gustaban tanto que ni intentaba dejar de comerlas.** Así que un día aparecieron las caries en su dentadura y se fueron extendiendo por su boca poco a poco, hasta que al descuido de Sapo descubrió que tenía todos los dientes huecos por dentro, y se le empezaron a caer. Intentó cuidarlos entonces, **pero ya poco pudo hacer por ellos**, y cuando el último de sus relucientes dientes cayó, perdió también el don de hablar.

¡Pobre Sapo! Si no lo hubiera perdido, **le habría podido contar al mago que si volviera a tener dientes los cuidaría todos los días**, porque no había nada más asqueroso que volver a comer bichos ¡puaj!

BUENOS HÁBITOS

para una vida saludable

*Empieza el día
haciendo
ejercicio*



*Evita las bebidas
gaseosas*



*Bebe, como
mínimo, 2 litros
de agua al día*



*Toma 5 raciones de
frutas y hortalizas
al día*



Duerme 8 horas diarias



*Sustituye los 'snacks'
industriales por frutos secos
o algo de fruta*



*Toma zumos o batidos
naturales de
frutas y verduras*



*Mantente activo para
que trabaje
tu metabolismo*



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!



CUIDAR NUESTRA SALUD

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duermes alrededor de 8 horas diarias.

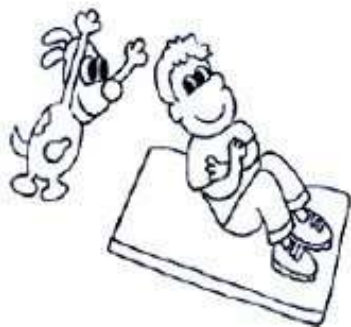
2. Llevas una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.



3. Realizas 5 comidas diarias: no te saltas el desayuno.

4. Bebes un mínimo de 2 litros de agua al día.

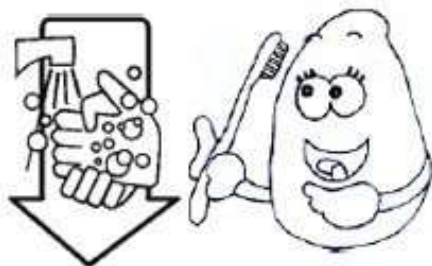
5. Realizas ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.



6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávatelas manos antes de comer.

8. Lávatelos dientes después de cada comida.



9. Controlas tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

© webdelmaestro.com



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!