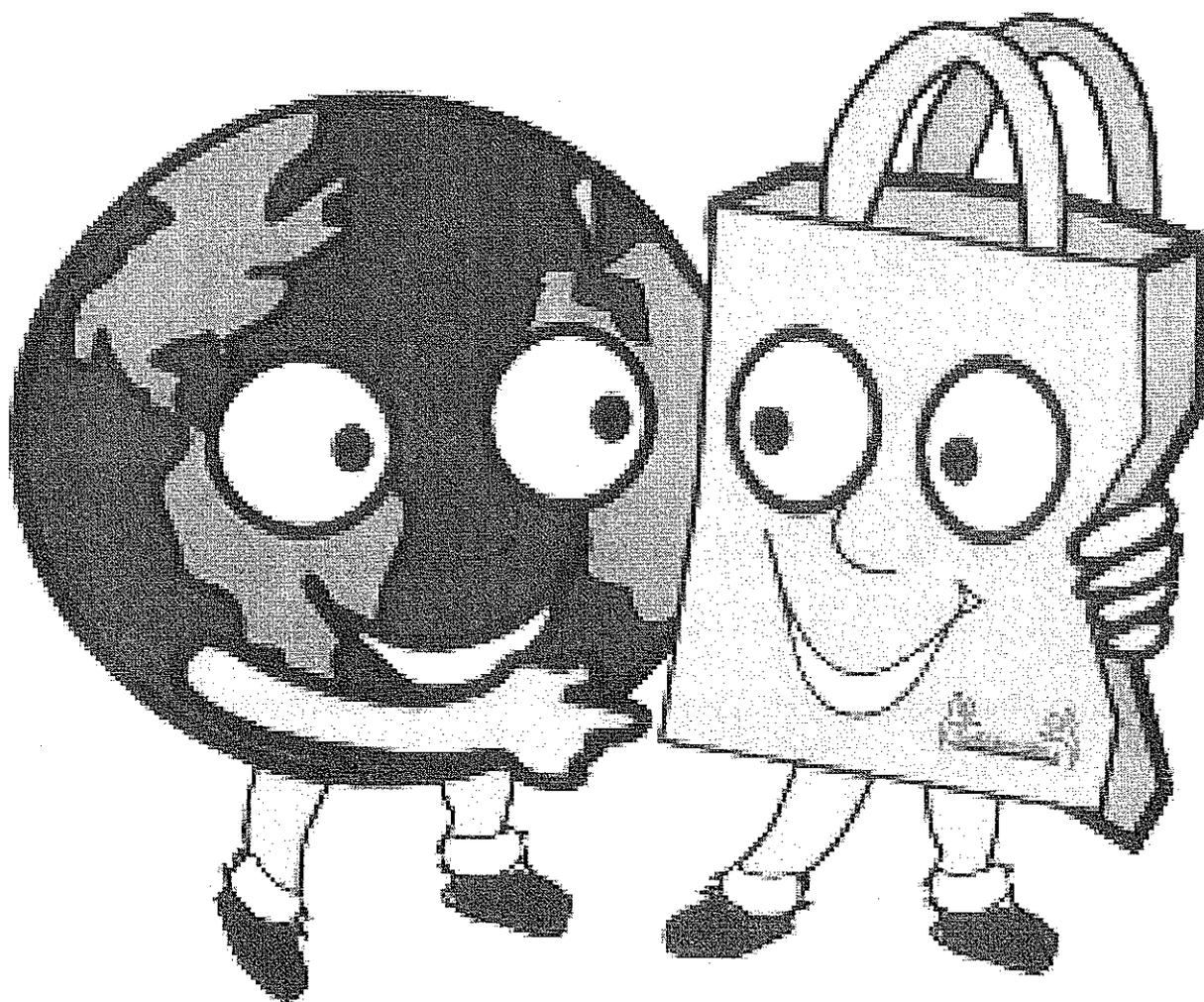


CONSUMO RESPONSABLE



ENCUESTA A PADRES Y MADRES SOBRE SALUD BUCODENTAL

A los padres y las madres:

Esta encuesta tiene como objeto conocer los hábitos de alimentación e higiene bucodental de sus hijos, dada la importancia para su salud, y contribuir en la medida de lo posible a su mejora.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

1. Alimentos que toma en el desayuno:

- | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leche | <input type="checkbox"/> Yogurt | <input type="checkbox"/> Zumo | <input type="checkbox"/> Batido | <input type="checkbox"/> Queso |
| <input type="checkbox"/> Tostadas | <input type="checkbox"/> Cereales | <input type="checkbox"/> Galletas | <input type="checkbox"/> Bocadillos | <input type="checkbox"/> Dulces |
| <input type="checkbox"/> Fruta | <input type="checkbox"/> Mantequilla | <input type="checkbox"/> Aceite | <input type="checkbox"/> Embutido | <input type="checkbox"/> Chocolate |

2. ¿Cómo considera el desayuno de su hijo/a?:

- Bueno Suficiente Insuficiente

3. ¿Se levanta con tiempo suficiente para el desayuno?

4. Características de la alimentación de su hijo/a?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Le gusta todo | <input type="checkbox"/> Es delicado/a y caprichoso/a |
| <input type="checkbox"/> Come demasiado | <input type="checkbox"/> Come muy poco |

5. ¿Qué cubiertos maneja?

- Tenedor Cuchara Cuchillo

6. ¿Se lava las manos antes y después de comer?

- Nunca A veces Siempre

7. ¿Cuándo se cepilla los dientes?

- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| Nunca | A veces | Siempre |
| Después del desayuno | Después del almuerzo | Después de la cena |

8. ¿Cómo se los cepilla?

- Solo Hay que recordárselo

9. ¿Toma golosinas y/o refrescos?

- Nunca En ocasiones concretas Los fines de semana Todos los días



ENCUESTA SOBRE SALUD BUCODENTAL

NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

1. Cepillado de dientes:

¿Tienes cepillo de dientes en casa?

Sí

No

¿Cuándo te cepillás los dientes?

Nunca

Algún día

Todos los días, después de comer:

del desayuno

del almuerzo

de la cena

¿Qué utensilios conoces para la limpieza de los dientes?

2. El/la dentista:

¿Has visitado alguna vez al/la dentista?

Sí

No

¿Cuántas veces?

Una

Alguna vez

Una vez al año

Cuando es necesario

¿Has tenido alguna vez dolor de muelas? ¿Qué hiciste?

¿Tienes alguna picadura en dientes o muelas?

Sí

No

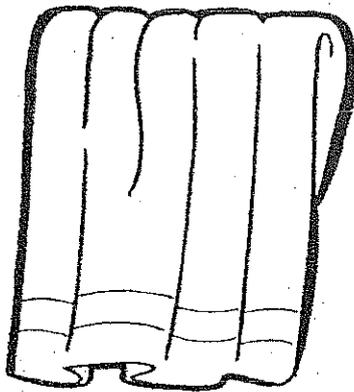
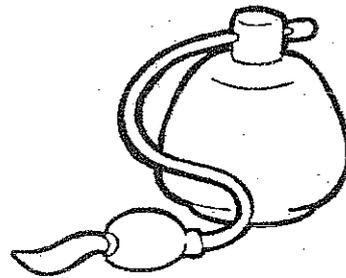
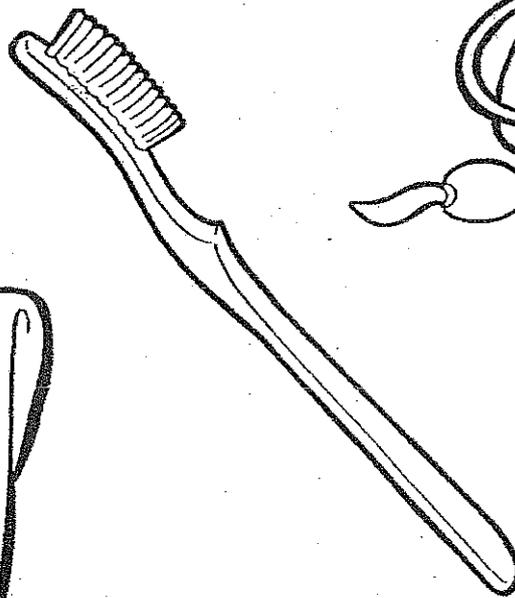
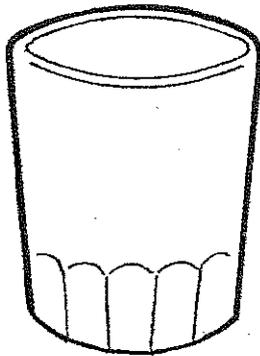
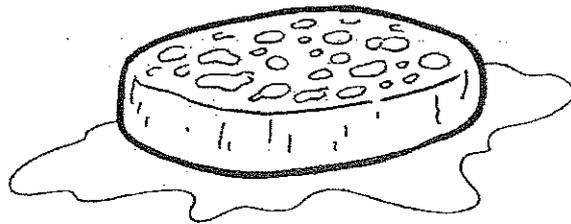
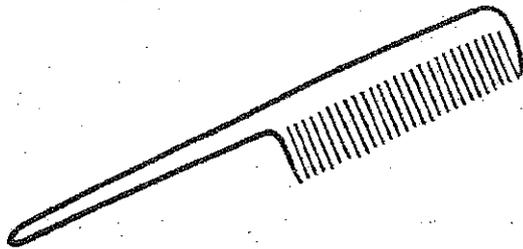
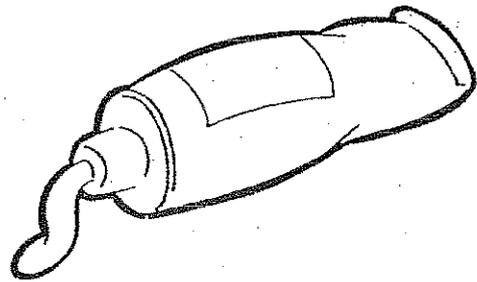


Colorea y aprende la frase.

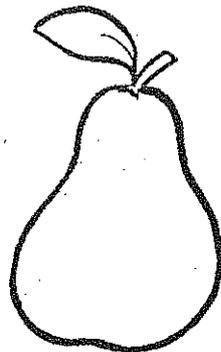
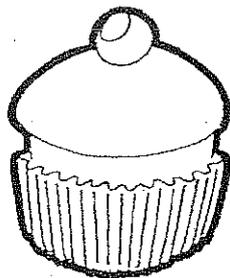
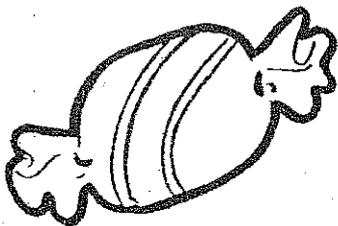
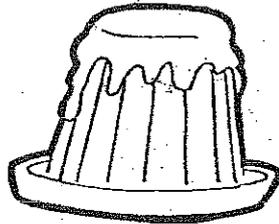
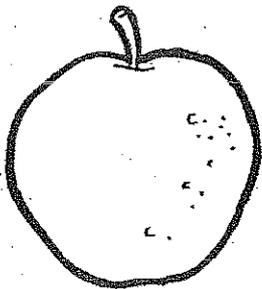
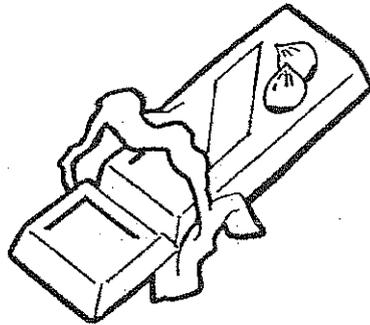
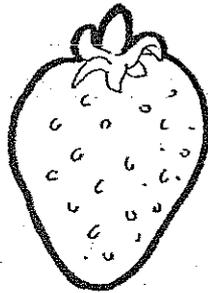
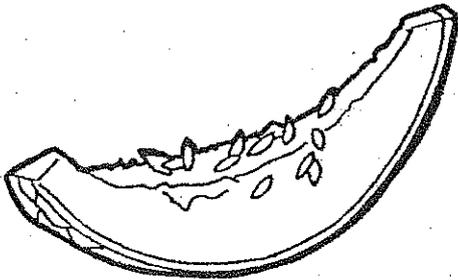
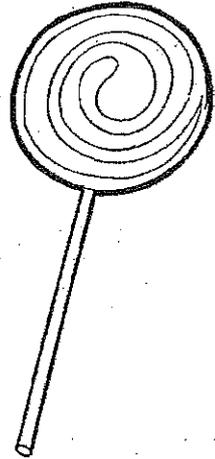
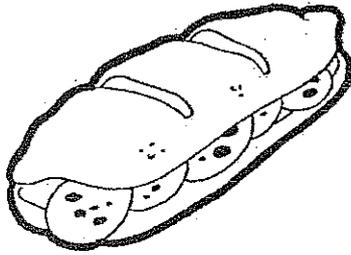
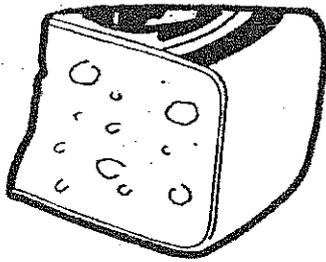
A tu amiga, la dentista
has de visitar
para tu boca
poder revisar

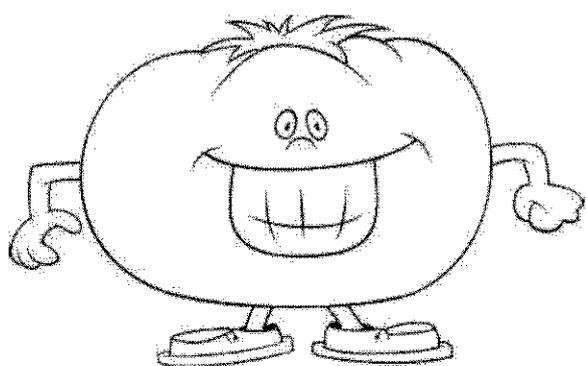


Colorea lo que utilizas para limpiar los dientes.



Pinta sólo lo que puedes comer sin que se dañen tus dientes.



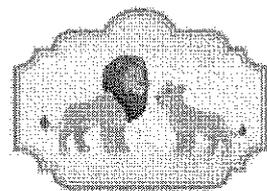


Mis cuentos

Alimentación y

Salud.

EL ZORRO INTELIGENTE



Cuenta la historia que un león y una leona vivían juntos en una cueva. Él era el rey de los animales y ella la reina. Además de trabajar codo con codo poniendo paz y orden entre los animales, estaban casados y se llevaban muy bien.

Un día, tras varios años de amor y convivencia, el león cambió de opinión.

. Lo siento, querida esposa, pero ya no quiero vivir contigo.

La leona no se lo esperaba y se puso muy triste.

. Pero... ¿por qué? ¿Es que ya no me quieres?

El león fue muy sincero con ella.

. Sí, te quiero, pero te dejo porque apesta y ya no soporto más ese olor que desprendes y que atufa toda la cueva.

La pobre se disgustó muchísimo y por supuesto se sintió muy ofendida.

. ¿Qué apesta?... ¡Eso es mentira! Me lavo todos los días y cuido mi higiene para estar siempre limpia y tener el pelo brillante ¡Tú lo dices porque te has enamorado de otra leona y quieres irte a vivir con ella!

¡La pelea estaba servida! La pareja comenzó a discutir acaloradamente y ninguno daba su brazo a torcer. Pasadas dos horas la leona, cansada de reñir, le dijo a su marido:

. Como no nos ponemos de acuerdo te propongo que llamemos a tres animales y que ellos opinen si es verdad que huele mal o es una mentira de las tuyas.

. ¡De acuerdo! ¿Te parece bien que avisemos al burro, al cerdo y al zorro?

. ¡Por mí no hay problema!

Pocos minutos después los tres animales elegidos al azar se presentaron en la cueva obedeciendo el mandato real. El león, con mucha pomposidad, les explicó el motivo de la improvisada asamblea.

. ¡Gracias por acudir con tanta celeridad a nuestra llamada! Os hemos reunido aquí porque necesitamos vuestra opinión sincera. La reina y yo hemos nos hemos enzarzado en una discusión muy desagradable y necesitamos que vosotros decidáis quién dice la verdad.

El burro, el cerdo y el zorro ni pestañearon ¿Qué debían decidir? ¡Estaban intrigadísimos esperando a que el león se lo contara!

. Quiero que os acerquéis a mi esposa y digáis si huele bien o huele mal. Eso es todo.

Los tres animales se miraron atemorizados, pero como se trataba de una orden de los reyes, escurrir el bulto no era una opción.

Alguien tenía que ser el primero y le tocó al burro. Bastante asustado, dio unos pasos hacia adelante y arrimó el hocico al cuello de la leona.

. ¡Puf! ¡Qué horror, señora, usted huele que apesta!

La leona se sintió insultada y perdió los nervios.

. ¡¿Cómo te atreves a hablarle así a tu reina?!... ¡Desde ahora mismo quedas expulsado de estos territorios! ¡Lárgate y no vuelvas nunca más por aquí!

El borraco pagó muy cara su contestación y se fue con el rabo entre las piernas en busca de un nuevo lugar para vivir.

El cerdo, viendo lo que acababa de pasarle a su compañero, pensó que jugaba con ventaja pero que aun así debía calibrar muy bien lo que debía responder. Se aproximó a la leona, la olisqueó detenidamente, y para que no le ocurriera lo mismo que al burro, dijo:

. ¡Pues a mí me parece un placer acercarme a usted porque desprende un aroma divino!

Esta vez fue el león el que entró en cólera.

. ¡¿Estás diciendo que el que miente soy yo?!... ¡Debería darte vergüenza contradecir a tu rey! ¡Lárgate de este reino para siempre! ¡Fuera de mi vista!

El cerdo, que pensaba que tenía todas las de ganar, fracasó estrepitosamente. Al igual que el burro, tuvo que exiliarse a tierras lejanas.

¡Solo quedaba el zorro! Imagínate el dilema que tenía en ese momento el infortunado animal mientras esperaba su turno. Si decía lo mismo que el burro, la reina se enfadaría; si decía lo contrario como el cerdo, la bronca se la echaría el rey ¡Qué horrible situación! Tenía que pensar algo ingenioso cuanto antes o su destino sería el mismo que el de sus colegas.

Quieto, como si estuviera petrificado, escuchó la voz del rey león.

. Zorro, te toca a ti. Acércate a la reina y danos tu veredicto.

Al zorrillo le costó moverse porque le temblaba todo el cuerpo. Tragando saliva se dirigió a donde estaba la leona y con mucho respeto la olfateó. Después, se separó y volvió a su sitio.

El rey ardía en deseos de escucharlo.

. ¿Y bien? ¡Nos tienes en ascuas! Di lo que tengas que decir.

El zorro, tratando de aparentar tranquilidad, fingió tener un poco de tos y dijo con voz quebrada:

. Majestades, siento no poder ayudarles, pero es que a mí no me huele ni bien ni mal porque estoy constipado.

El león y la leona se miraron sorprendidos y tuvieron que admitir que no podían castigar al zorro porque su contestación no ofendía ni dejaba por mentiroso a ninguno de los dos.

El rey león tomó la palabra.

. Está bien, lo entendemos. Puedes marcharte a casa.

Nadie sabe cómo acabó la historia, ni quién tenía la razón, ni si finalmente la pareja llegó a un acuerdo de separación. Lo que sí sabe todo el mundo es que el inteligente zorrillo logró zafarse del castigo de los reyes gracias a su simpática ocurrencia.

LA HAMBURGUESA QUE NO QUERÍA SER COMIDA BASURA



Había una vez una hamburguesa que tenía muchas vidas. Cada día se despertaba en su hamburguesería, esperaba pacientemente el turno hasta que era preparada por uno de los cocineros, y finalmente era servida en cualquiera de las mesas. Mientras la comían, ella hacía todo lo posible por ser sabrosísima, y con el último bocado del cliente, sentía como si se apagara la luz y se fuera a dormir. Y al día siguiente se repetía la historia.

Nuestra hamburguesita podría haber seguido viviendo así de tranquila durante muchos años, si no hubiera sido porque un día, mientras esperaba su turno en el fogón, pudo escuchar cómo uno de los clientes la llamaba "comida basura" ¡Cuánto se enfadó! Estaba tan furiosa que casi se quemó. A partir de ese momento, se dio cuenta de que mucha gente usaba esa expresión para hablar de ella y sus hermanas. Y tras escuchar atentamente cualquier programa de radio o televisión donde se hablara de comida basura o comida sana, llegó a una terrible conclusión: era verdad que era "comida basura".

Ahora comprendía por qué la mayoría de sus clientes favoritos estaban mucho más gordos que cuando los conoció, o por qué los que visitaban mucho el local tenían mal aspecto. La hamburguesa se sintió fatal, ¡todo era por su culpa! Así que

trató de encontrar una solución, alguna manera de evitar aquel odioso nombre.

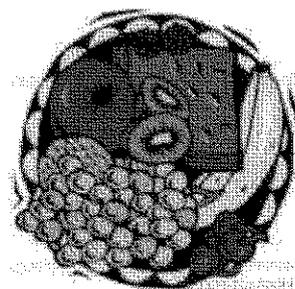
Y entonces se le ocurrió. Cuando vio que entraba uno de aquellos niños que pisaban al local casi a diario, escogió el mejor sitio, y esperó a ser servida. Una vez en manos del niño, cuando llegó al momento más especial, el del primer mordisco, se concentró tanto como pudo y... no pasó nada. El niño hincó los dientes en la hamburguesa y masticó aquel bocado normalmente. Luego dio otro, con la hamburguesa igual de concentrada, pero todo siguió igual... Así siguieron varios bocados más, y la hamburguesa estaba ya a punto de rendirse, cuando oyó la voz del niño:

- ¡Puuji!, ¡Qué rollo! Esta hamburguesa no sabe a nada.

Aquello fue sólo el principio de un plan que resultó perfecto. La hamburguesa convenció a todas sus hermanas de que no tuvieran ningún sabor cuando los clientes hubieran estado comiendo allí sólo unos días antes, a cambio de estar aún más sabrosas cuando espaciaran más las visitas. De esa forma, dejaron de ver siempre las mismas caras enfermizas y regordetas, y muchos de sus amigos comilones consiguieron un aspecto mucho más saludable, además de degustar hamburguesas muchísimo más ricas.

Y es muy posible que esas hamburguesas sean muy viajeras porque, desde entonces, en todas partes disfrutas mucho más del sabor de una comida cuando llevas tiempo sin probarla, que cuando tratas de comer lo mismo todos los días.

MÚSICA EN EL PLATO



Adina Grasina volvía locos a todos los doctores de la región. Su papá tenía un tripón que le servía para abrir las puertas sin usar las manos, y su mamá no era mucho más delgada, pero ella era una niña mucho más esbelta y ágil. Desde siempre, Adina había sido muy rara para comer; según sus padres casi nunca comía los estupendos guisos de su madre, ni probaba sus fabulosas pizzas. Tampoco disfrutaba con su papá de las estupendas tartas y helados que merendaban cada tarde, y cuando le preguntaban que por qué comía tan mal, ella no sabía qué contestar; sólo sabía que prefería otras cosas para comer. Así que todos se preguntaban a quién habría salido...

Un día Adina acabó en manos de un doctor diferente. Aunque ya era algo mayor, tenía un aspecto estupendo, distinto de todos aquellos doctores de grandes barrigas y andares fatigados.

Cuando los padres de Adina le contaron su problema con la comida, el doctor se mostró muy interesado y les llevó a una oscura y silenciosa sala con una extraña máquina en el centro, con el aspecto de un altavoz antiguo.

- Ven, Adina, ponte esto- dijo mientras le colocaba un casco lleno de luces y botones sobre la cabeza, conectado a la máquina por unos cables.

Cuando terminó de colocarle el casco, el doctor desapareció un

momento y volvió con un plato de pescado. Lo puso delante de la niña, y encendió la máquina.

Al instante, de su interior comenzó a surgir el agradable sonido de las olas del mar, con las relajantes llamadas de delfines y ballenas... era una música encantadora, que escucharon durante algún tiempo, antes de que el doctor volviera a salir para cambiar el pescado por un plato de fruta y verdura.

El susurro del mar dio paso a las hojas agitadas por el viento, el canto de los pájaros y las gotas de lluvia. Cualquiera podría quedarse escuchando durante horas aquella naturaleza campestre, pero el doctor volvió a cambiar el contenido del plato, poniendo algo de carne.

El sonido de la máquina pasó a ser algo más vivo, lleno de los animales de las granjas, del campo y las praderas. No era tan bello y relajante como los anteriores, pero resultaba nostálgico y agradable.

Sin tiempo para acostumbrarse, el doctor volvió con una estupenda y olorosa pizza, que hizo agua las bocas de los papás de Adina. Pero entonces la máquina pareció romperse, y en lugar de algún bello sonido, sólo emitía un molesto ruido, como de máquinas y acero. "No se ha roto, es así", se apresuró a tranquilizar el médico.

Sin embargo, el ruido era tan molesto que pidieron al doctor más cambios. Sucesivamente, el doctor apareció con helados, bombones, hamburguesas, golosinas... pero todos ellos generaron ruidos y sonidos igual de molestos y amontonados. Tanto, que

los papás de Adina pidieron al doctor que volviera con el plato de la fruta.

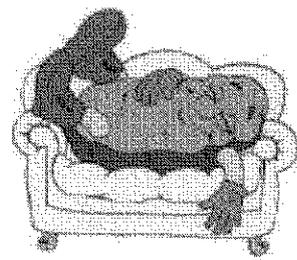
- Ésa es la NO enfermedad de Adina- dijo al ver que comenzaban a comprender lo que ocurría-. Ella tiene el don de interpretar la música de los alimentos, la de donde nacieron y donde se crearon. Es normal que sólo quiera comer aquello cuya música es más bella. Y por eso está tan estupenda, sana y ágil. Entonces el doctor les contó la historia de aquella maravillosa máquina, que inventó primero para él mismo. Pero lo que más impresionó a los señores Grasina cuando probaron el invento, era que ellos mismos también escuchaban la música, sólo que mucho más bajito.

Y así, salieron de allí dispuestos a prestar atención en su interior más profundo a la música de los alimentos, y desde aquel día en casa de los Grasina las pizzas, hamburguesas, dulces y helados dieron paso a la fruta, las verduras y el pescado.

Ahora todos tienen un aspecto estupendo, y si te encuentras con ellos, te harán su famosa pregunta:

¿A qué sonaba lo que has comido hoy?

LA POCIÓN DE LA MALA VIDA



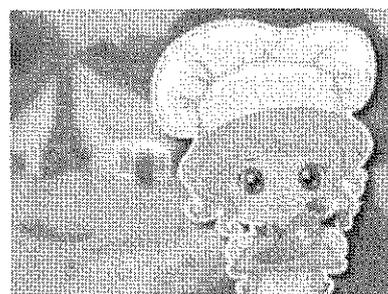
Hace muchos, muchos años, todas las personas estaban fuertes y sanas. Hacían comidas muy variadas, y les encantaban la fruta, las verduras y el pescado; diariamente hacían ejercicio y disfrutaban de lo lindo saltando y jugando. La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar, y se notaba en la vida de la gente y de los niños, que estaban llenas de alegría y buen humor. Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas negras, quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo. La peor de todas las brujas, la malvada Caramala, tuvo la más terrible de las ideas: entre todas unirían sus poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente. Todas las brujas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo. Y era tan poderoso y necesitaban tanta energía para hacerlo, que cuando una de las brujas se equivocó en una sola palabra, hubo una explosión tan grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas aquellas malignas brujas en seres tan pequeñitos y minúsculos como un microbio, dejándolas atrapadas en el líquido verde de un pequeño frasco de cristal que quedó perdido entre los pantanos. Allí estuvieron encerradas durante cientos de años, hasta que un niño encontró el frasco con la poción, y creyendo que se trataba de un refresco, se la

bebíó entera. Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarlo. En pocos días, sus pellizquitos en la lengua y la boca consiguieron que el niño ya no quisiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; y que sólo sintiera ganas de comer helados, pizzas, hamburguesas y golosinas. Y los mordisquitos en todo el cuerpo consiguieron que dejara de parecerle divertidísimo correr y jugar con los amigos por el campo y sólo sintiera que todas aquellas cosas le cansaban, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado. Así su vida se fue haciendo más aburrida, comenzó a sentirse enfermo, y poco después ya no tenía ilusión por nada; ¡la maligna poción había funcionado! Y lo peor de todo, las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como los virus, y consiguieron que el malvado efecto de la poción se convirtiera en la más contagiosa de las enfermedades, la de la mala vida.

Tuvo que pasar algún tiempo para que el doctor Sanis Saludakis, ayudado de su microscopio, descubriera las brujitas que causaban la enfermedad. No hubo vacuna ni jarabe que pudiera acabar con ellas, pero el buen doctor descubrió que las brujitas no soportaban la alegría y el buen humor, y que precisamente la mejor cura era esforzarse en tener una vida muy sana, alegre y feliz. En una persona sana, las brujas aprovechaban cualquier estornudo para huir a toda velocidad. Desde entonces, sus mejores recetas no eran pastillas ni

inyecciones, sino un poquitín de esfuerzo para comer verduras, frutas y pescados, y para hacer un poco de ejercicio. Y cuantos pasaban por su consulta y le hacían caso, terminaban curándose totalmente de la enfermedad de la mala vida.



UN ESTORNUDO MUY SANO

- ¡A quién se le ocurre estornudar delante de un libro de magia!
¡Hala! ¡Todas las letras volando! - gruñó mamá troll.

- Ahora que estábamos a puntito de encontrar el hechizo para
volvernos guapos... - se lamentó papá troll.

- ¿Qué tal han caído las letras? - preguntó Trolita - ¿Se puede
leer el libro, han quedado desordenadas?

- Hummm, a ver, que vea... ¡peor!, no sirve para nada, se ha
convertido en un libro de recetas... ¡Grrrrr! ¡Pero qué mala suerte!

- rugió papá troll tirando el libro por la ventana.

Era normal que estuvieran enfadados. La familia troll había
vivido una gran aventura para conseguir aquel libro mágico.
Era su única opción para dejar de asustar a todos con su
horrible aspecto. Pero un libro mágico es algo muy delicado, y
papá troll era tan bruto...

Estropeado el libro, tuvieron que aceptar su aspecto y seguir con
su vida. Pero como no tenían más libros, la pequeña Trolita
decidió quedárselo y preparar algunas de sus recetas.

- ¡Puajjj! No nos gusta esto. A partir de ahora te comes tú sola
los platos de ese libro - gruñeron papá y mamá troll.

Tiempo después pasó por allí un valiente caballero de brillante armadura. Al ver a Trolita junto a sus padres, gritó:

- ¡No temáis, princesa! ¡Yo os liberaré de esos horribles trolls!

Por supuesto, fue el caballero el que no se libró de un buen porrazo. Estaba aún tendido en el suelo cuando Trolita vio el reflejo de la armadura. En su casa habían roto todos los espejos hacía tiempo, así que sentía curiosidad. Se acercó para mirarse, y no pudo creer lo que vio ¡Parecía una niña normal! Se miró varias veces y sí, tenía que ser ella, pero ¿cómo había dejado de ser un troll?

El misterio no duró mucho. Pronto descubrieron que ninguno era un troll, pero que comían tan pocas frutas y verduras que no veían bien, ni se curaban sus heridas, ni nada de nada... ¡por eso tenían tan mala pinta! Y claro, en cuanto Trolita había empezado a comer las recetas de aquel libro de verduras, se había quedado estupenda.

- Hubiéramos preferido la magia, pero dejar de parecer trolls comiendo tus recetas tampoco nos costará tanto -terminaron diciendo los papás de Trolita. Claro que no les costó; enseguida se acostumbraron y les gustaban muchísimo. Y cuando se hubieron aprendido todas las recetas, buscaron algún niño antiverduras para regalarle el libro y evitar que acabara teniendo pinta de troll.

Vamos a trabajar el cuento, ahora que aún está fresco!

Un minuto para pensar...

Los papás de Trolita deciden no probar sus recetas solo porque les sabían un poco raras, y así perdieron la oportunidad de cambiar su aspecto.

¿Has hecho tú alguna vez algo parecido?

¿Crees que está bien dejar de hacer algo bueno porque cuesta un poco?

Piensa en ejemplos de otras cosas buenas que haces aunque te cuesten, y en cómo podrías hacer lo mismo con la comida.

¿Y si pasamos a la acción?

Vamos a crear los trolls de cada uno de nosotros. Para ello usaremos siluetas de cartón a las que pegaremos nuestras fotos normales. Luego, crearemos una versión troll pegando pequeños trocitos de velcro (entre 10 y 20), que usaremos para pegar a la foto pelo de troll, brazos de troll, pies de troll, etc... que puedan ponerse y quitarse. La idea es empezar siendo un troll completo, y quitar una de las piezas cada vez que comamos frutas o verduras con algo de esfuerzo, hasta... volver a parecer humanos!

RECURSOS AUDIOVISUALES:

Cuento "Cuidadín y Gastón"

Un cuento sobre consumo responsable

<https://www.youtube.com/watch?v=ieiNPs0dv-k>

La historia del Consumo Consciente

<https://www.youtube.com/watch?v=TISBM5i3MDI>

Charlie y Lola - Nunca jamás me comeré un tomate

https://www.youtube.com/watch?v=L_v3QILnYgs

TORITO y el Valor del Ahorro - Cuento infantil

<https://www.youtube.com/watch?v=40q7Q39uXrk>

"El Ahorro" Educación Financiera para Niños - AMUCSS

https://www.youtube.com/watch?v=5_Fff71GBj8

Ahorro de energía

El vídeo "La nave espacial de Mek" nos introduce en la temática del ahorro en el consumo de energía y los principios de fomento de la reducción, reutilización y reciclaje de residuos y tecnología.

<https://www.youtube.com/watch?v=Baln520yVhg>