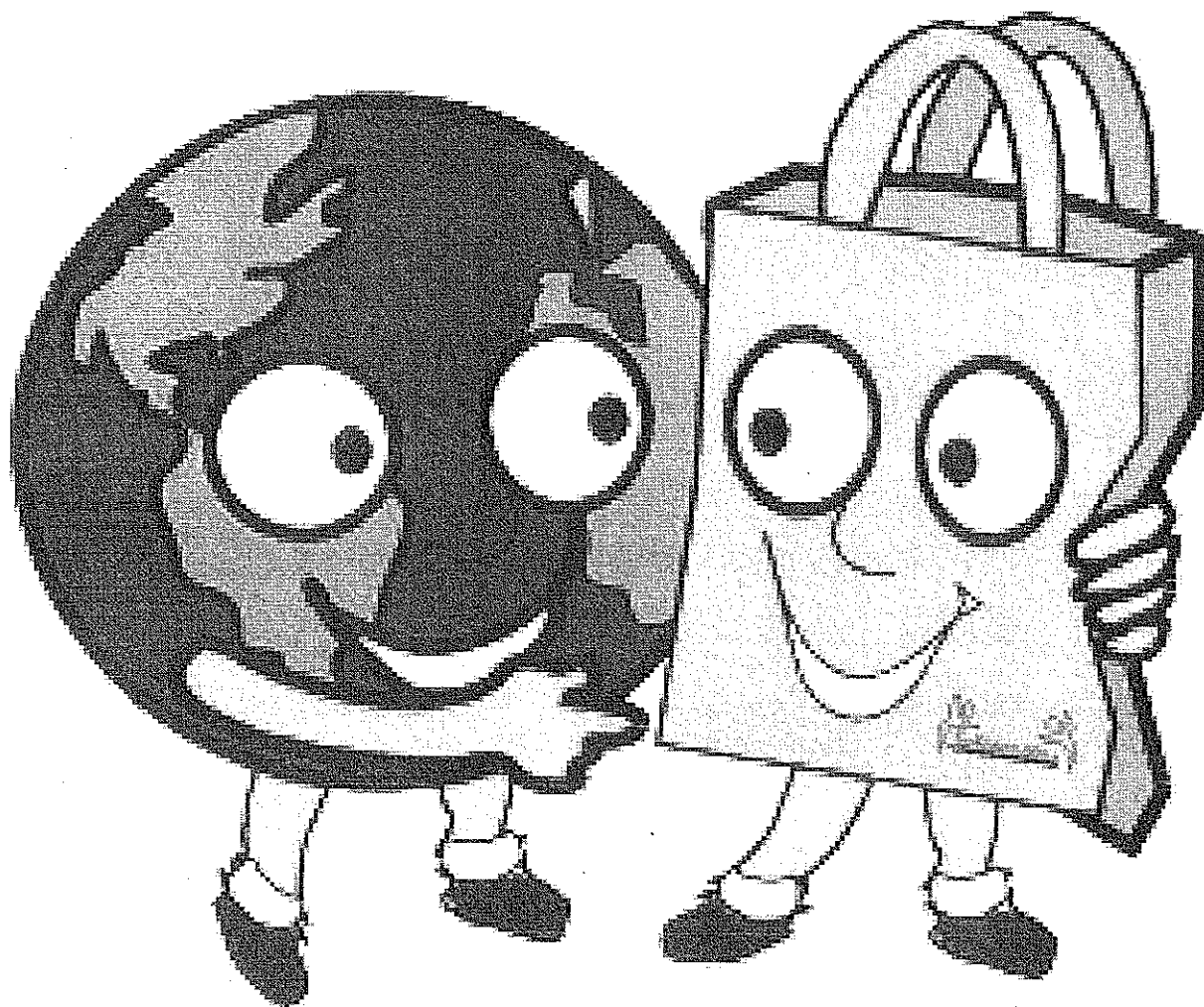


CONSUMO RESPONSABLE



M I P A Í S

debe asegurar que todos los niños y niñas pueden ser atendidos por los servicios médicos. Hay países que no pueden "pagar" lo que cuestan las medicinas, o construir hospitales... Por eso los países se tienen que ayudar unos a otros para asegurar que cualquier niño o niña del mundo esté lo más sano posible.



Me llamo **Nadim Zahir Mustafá** y quiero contarte el secreto para llevar una vida sana de verdad.

Verás, yo vivo en una aldea plantada en medio de un oasis. El aire está tan limpio que se pueden contar una a una las estrellas. Los árboles, tan grandes como gigantescos paraguas, nos protegen del ardiente sol. Como vivimos en un oasis, podemos cultivar verduras y cereales que nos mantienen bien alimentados al ahuyentar la desnutrición.

En realidad pocas enfermedades se filtran en la aldea porque los niños y las niñas estamos vacunados. Cada cierto tiempo, llega hasta aquí una caravana de camellos cargados con frigoríficos que funcionan con energía solar por lo que las vacunas se mantienen en buen estado durante el viaje.

Bueno, pero no te creas que es todo tan bonito porque, hasta hace bien poco, teníamos un gran problema y es que no había ni un centro de salud en la aldea. Menos mal que Akilah Amala Ghubta volvió a casa cuando acabó de estudiar medicina. Antes de que ella regresase, yo sufrí un accidente un poco aparatoso y es que me caí de cabeza de una palmera. Mi padre y mi madre me llevaron a la ciudad atravesando el desierto. Durante el camino me alimentaron con todo el amor que tenían, ahuyentando el dolor con besos y abrazos. Cuando llegamos al hospital, el médico me curó la herida cosiéndomela con tantos puntos que mi cabeza parecía una caravana de hormigas. Volví enseguida a mi aldea donde todos me recibieron con gritos de alegría que, mientras estuve convaleciente, se transformaron en voces que contaban cuentos, chistes y acunaban mis sueños con sus cantos. La caravana de hormigas pronto quedó cubierta por la espesa hierba de mi pelo y enseguida pude volver a la escuela.

Allí, rodeado de la alegría de mis compañeros y compañeras, descubrí el secreto para llevar una vida sana. Ahora sé que para tener una vida saludable es tan importante comer buenos alimentos, beber agua limpia y respirar aire puro, como estar acompañado por el amor y la risa. No olvides regalar sonrisas y besos, los que te rodean lo necesitan tanto como tú.

PEQUEÑO COLOQUIO TODA CLASE SOBRE LA LECTURA

Higiene corporal

¿Verdadero o falso?

- 1) Hay que cambiarse de ropa interior todos los días
- 2) La temperatura de la piel es la misma en todas las partes
- 3) Para evitar un catarro, hay que lavarse, y después secarse
- 4) Hay que lavarse las manos con frecuencia
- 5) Los pañuelos de tela son más higiénicos que los pañuelos de papel
- 6) Hay que cepillarse los dientes durante 3 minutos después de cada comida
- 7) Una herida está protegida debajo de una tiritita
- 8) Hay que ponerse la mano delante de la boca cuando tosemos o estornudamos
- 9) Donde más microbios hay es en la mano

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

4. SOPA DE LETRAS

M	P	A	Ñ	U	E	L	O
I	C	A	B	E	L	L	O
C	D	O	J	A	B	O	N
R	E	J	U	P	I	E	L
O	D	O	Ñ	I	T	B	N
B	O	I	A	O	E	A	A
I	N	E	S	J	D	R	R
O	P	I	E	O	S	B	I
S	A	N	G	R	E	A	Z

Pañuelo
Cabello
Jabón
Piel
Microbios
Dedo
Piojo
Sangre
Ojo
Nariz
Barba
Pie
Uñas

Después de cada Comida ¿me cepillo los?



--	--	--	--	--	--	--	--

Las etiquetas alimentarias son los carnets de identidad ¡No olvides consultarlas antes de consumirlos!



Presentadas de diferente modo según el fabricante, todas estas etiquetas figuran en los envases de los alimentos. Buscad en casa un producto y pon en una hoja los siguientes datos:

NOMBRE: _____
 FECHA DE CADUCIDAD: _____
 INGREDIENTES: _____

MODO O CONSEJOS DE PREPARACIÓN: _____

HIGIENE Y ANIMALES DOMÉSTICOS**Test: ¿Eres un especialista?**

Para saberlo responde a las preguntas y cuenta el número de **A**, de **B** y de **C**. Encontrarás los resultados en la parte inferior de la hoja

- Tu pequeño perro Fermín, odia el agua...
 - Lo limpias sólo debajo de las patas de vez en cuando.
 - Nunca lo bañas.
 - Lo sumerges a menudo en un buen baño espumoso
- Cuando seas mayor
 - ¡Tendrás un montón de animales que dormirán en tu cama!
 - Tus animales no podrán acostarse en cualquier lugar.
 - Los más pequeños podrán dormir en la almohada a tu lado.
- Si tuvieras un gato muy sucio
 - Cambiarías su cama únicamente los días de lluvia
 - Limpiarías su cama muy a menudo.
 - Lo dejarías que se las arreglase solo: es la naturaleza...
- Con tus amigos, descubres un hámster escondido en tu jardín
 - Le das un montón de mimos babosos para reconfortarlo
 - Le das un besito en la nariz
 - Le acaricias suavemente, y te vas a lavar las manos.
- Cuando estás comiendo, tu divisa es:
 - ¡Un poco de comida tirada debajo de la mesa, no hace daño a nadie!
 - ¡Los animales y yo, a cada uno su plato!
 - ¡Viva el reparto: comamos todos en el mismo plato!
- Debajo del pino, encontrarás un cachorro: ¡es tu regalo!
 - Mañana mismo, lo llevarás al veterinario para vacunarlo.
 - Tu amistad lo protegerá de todas las enfermedades.
 - Un collar anti-pulgas servirá para mantenerlo sano.
- Arturo, el conejo ha dormido en el sofá. Hay pelos por
 - Encuentras que los pelos son una bonita decoración
 - Regañas a Arturo y pasas la aspiradora.
 - Soplas los pelos un poco para que no se vean.

**RESULTADOS DEL TEST****Si tienes más A**

Especialista, lo eres al 100%: sabes respetar las normas de higiene que nos permiten vivir felices y sanos con un animal. Baño, vacuna y plato ya no hay secretos para ti. Por lo tanto, no dudes en avisar a tus amigos cuando sean imprudentes...

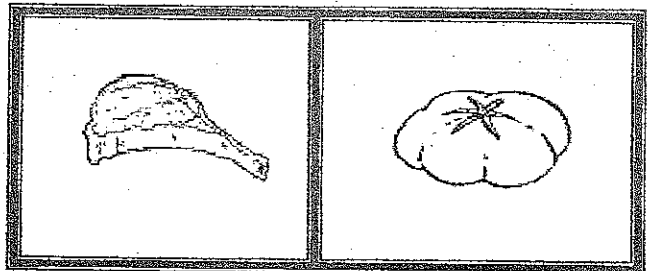
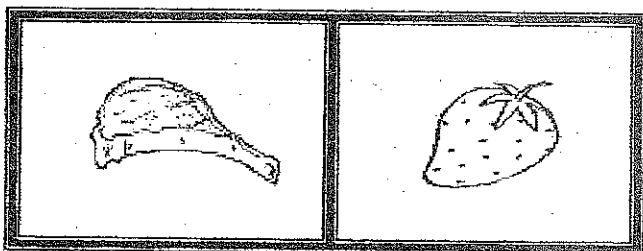
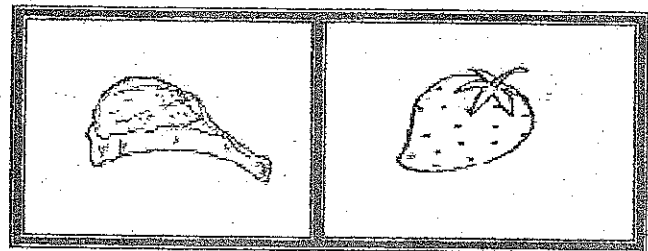
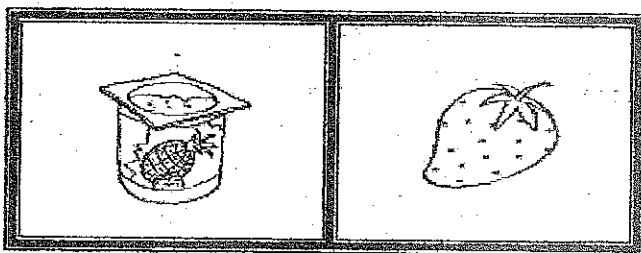
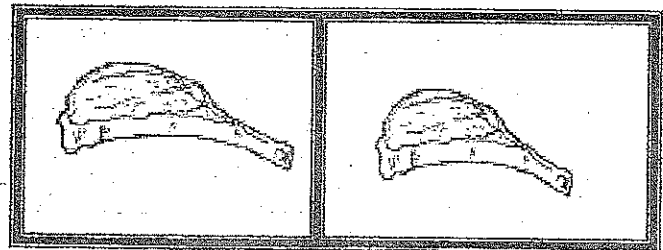
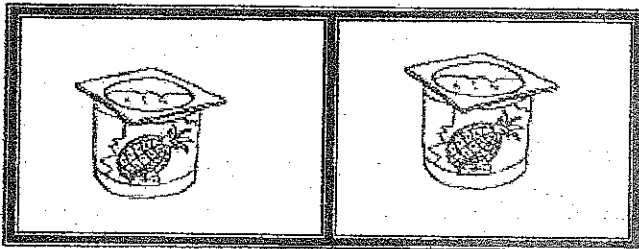
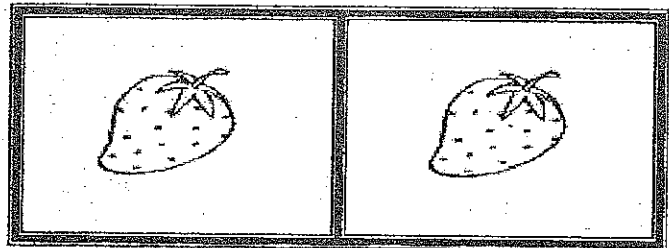
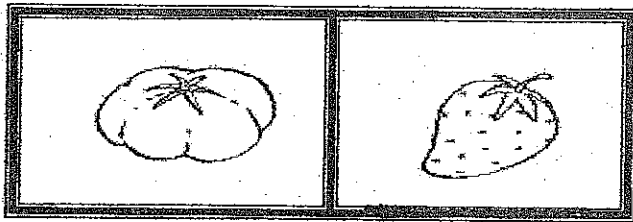
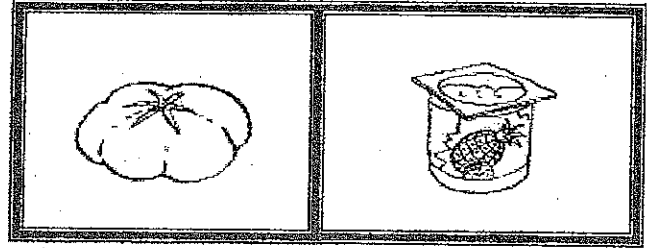
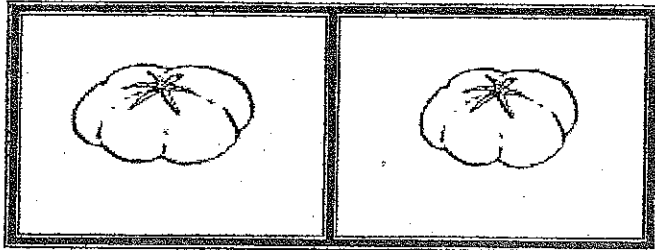
Si tienes más B

Conoces las normas de higiene... Pero con los animales, no siempre tienes ganas de prestar atención. Tener un animal como amigo no te refugia de las enfermedades. Por tu propia salud, la de tu familia y la de tu animal, intenta siempre ser prudente.

Si tienes más C

¡La higiene, no es realmente tu punto fuerte! Te gustaría compartir todo con tu animal: tu cama, tu silla, tus juguetes... Pero ser amigos no significa ser iguales. Por lo tanto, intenta realizar algunos gestos simples, como lavarte las manos después de acariciar a tu animal. ¡Seguramente no se enfadará y tu salud estará mejor protegida!

Colorea los alimentos; recorta y pega cada ficha sobre una cartulina. Juega con tus compañeros al dominó.



OBSERVACIONES: Escribir el nombre de cada alimento en la parte posterior de cada ficha.

9. AUTOEVALUACIÓN

SI NO A VECES

ME LAVO LAS MANOS ANTES DE LAS COMIDAS

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

ME LAVO LOS DIENTES DESPUÉS DE LAS COMIDAS

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

COMO MUCHAS CHUCHERÍAS

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

COMO LO QUE ME MANDAN SIN PROTESTAR

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

ME FIJO EN LA FECHA DE CADUCIDAD

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

DE LOS ALIMENTOS

10. JUEGO GUSANO DE LA SALUD Por parejas o grupos de 4

1 Comer frutas frescas es lo mejor y te darán muchísima salud y vigor, si también comes mucha verdura, no uno si no dos puntos te asegura.

2 Si te pones una vacuna para prevenir la enfermedad, ganas tres puntos de una. ¡Qué gusto que me da!

3 Si a la vacuna tienes miedo y no te la quieres poner, enfermará hasta tu dedo, y tres puntos has de perder.

4 Tus dientes bien lavarás, tres veces o más al día, ganarás un punto y gritarás ¡esta boca si que es mía!

5 Por olvidarte de lavarte los dientes te salieron caries feas y dolorosas, que te hacen perder dos puntos, y pasar unas noches horribles.

6 Suma dos puntos a los que tienes si algún deporte realizas, y en vez de dos súmale tres, si al aire libre lo practicas.

7 El dormir todos los días lo necesario te ayuda a ganar dos puntos. Diario, ocho horas por lo menos te sugiero, para mantenerte hábil, ágil y ligero.

8 Bañarte o ducharte los siete días de la semana, con agua y jabón, pero no sólo el sábado, como un gorrino, ganar un punto para facilitar el camino. ya que depende mucho de ti estar sano.

9 Seca bien tu pelo después de bañarte y lávate bien detrás de las orejas, que por no hacerlo sin punto te quedaste y si al final no ganas, seguro que te quejas.

10 En un minuto di sin parar, cuatro cosas que has de hacer para buena salud tener y tres puntos ganar.

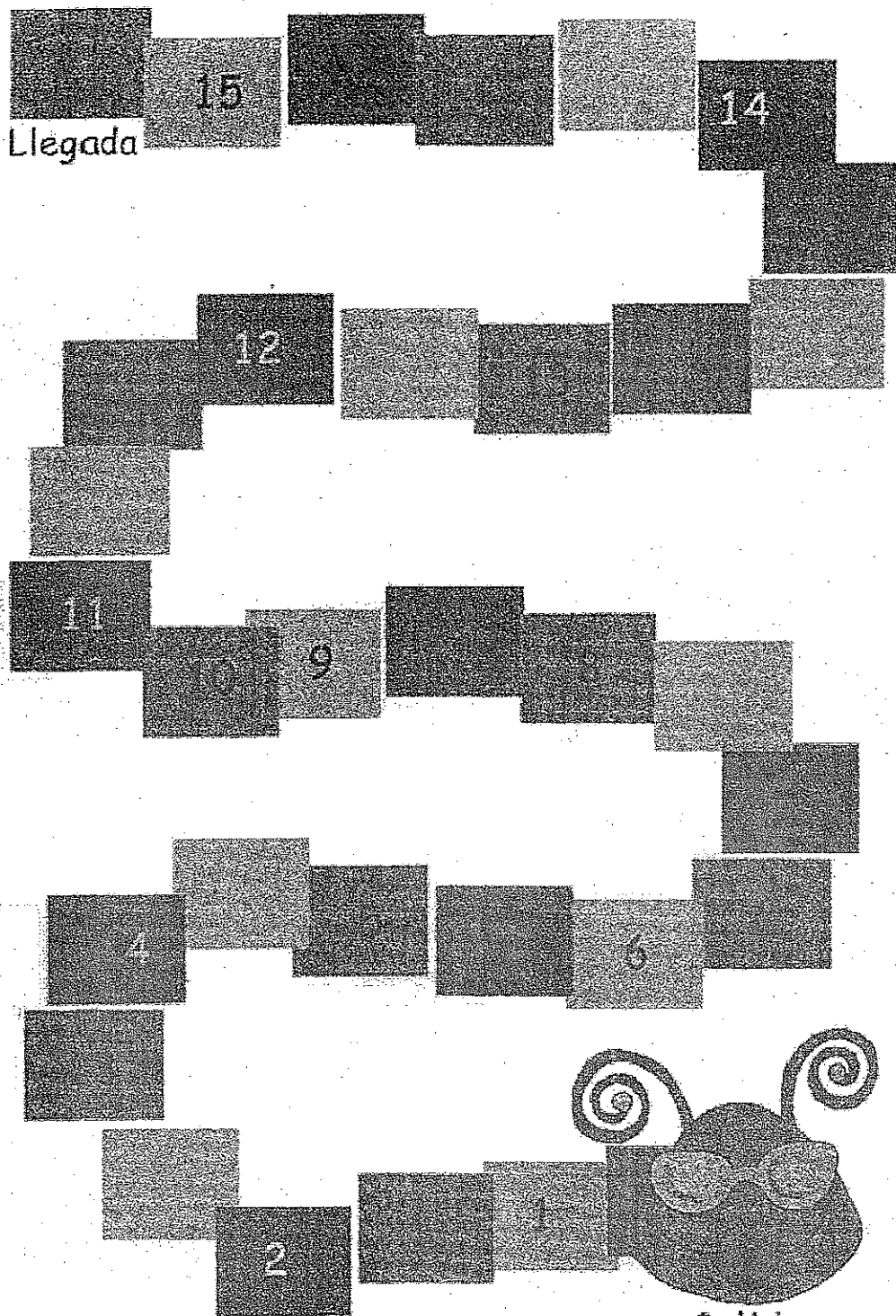
11 Que divertido que es jugar, te ayuda mucho a crecer sano, y en este juego ponte a sumar, este punto ya está en tu mano.

12 Que suerte poder jugar hasta que asome la luna a pesar de que esta vez en vez de sumar, se te reste una.

13 Si enfermo te sientes, ir al médico es importante, te dará el remedio al instante y tres puntos sonrientes.

14 Querer a tus amigas y amigos, te da tres puntos y sigue adelante, ya que tenerlos, es sumamente importante, porque querer y sentirse querido, es tener el corazón protegido.

15 Perderás dos puntos por tu bien si no te cuidas y te pones malo, pues es culpa tuya en parte también, ya que depende mucho



Llegada

15

14

12

11

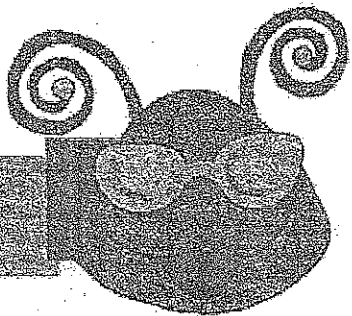
9

4

6

2

Salida



REPASO Y EVALUACIÓN FINAL

ALIMENTACIÓN Y SALUD

RECUERDA

NORMAS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Cuida tu alimentación. Come de todo: muchas frutas y verduras que te van a reportar numerosas vitaminas, pescado, carne, legumbres, pasta, aceite de oliva, leche...

¡Muy importante!: No comas chucherías todos los días ya que no es bueno ni para tus dientes ni para tu salud en general. No abuses de los refrescos. Es mejor tomar zumos de frutas y abundante agua.

Nuestro cuerpo necesita higiene para mantenerse sano y así evitar enfermedades.

Lávate las manos antes de comer y cepíllate los dientes después de cada comida.

Dúchate a diario y lava bien tu pelo.

Cuida tu postura. Siéntate bien en las sillas y en el sofá. Usa mochila con ruedas y no la cargues en la espalda (te lo agradecerá)

Y, por supuesto... **no olvides hacer ejercicio** (monta en patines, corre, salta a la comba, juega con la pelota, monta en bici, baila, practica tus deportes favoritos, etc...)

AUTOEVALUACIÓN

Lee, piensa y coloca un donde creas.

	SÍ	NO	A VECES
Como de todo, aunque haya cosas que me gusten menos.			
Como muchas chucherías.			
Me ducho todos los días.			
Después de las comidas me cepillo los dientes.			
Me siento derecho en las sillas.			
Casi todos los días hago algún tipo de ejercicio.			
Me lavo las manos antes de las comidas.			
Llevo la mochila como un carrito.			
Lavo mi pelo a menudo.			

Prometo seguir mejorando mi salud y mi alimentación día a día

Firma:

SUERTE Y... ¡ÁNIMO!