

TALLER “COME SANO, COME BIEN”

Ya hemos aprendido que hay muchos tipos de alimentos y que pueden ser de origen animal o vegetal.

Es importante llevar una alimentación variada y equilibrada para crecer sanos y fuertes y cuidar nuestra salud, además, nuestro cuerpo necesita hacer deporte y llevar una vida sana, para que así, nuestras defensas, que son como los soldados de nuestro cuerpo, estén fuertes y preparadas para luchar contra cualquier virus que pretenda atacarnos.

Por eso hay que comer de todo, aunque algunos alimentos nos gusten más que otros y evitar comer muchos dulces, bollería industrial o chucherías ya que no son buenos y pueden dañar a nuestros dientes o provocarnos en ocasiones, dolores de barriga...

Para tener una buena alimentación, tenemos que conocer la [pirámide de los alimentos](#) y seguir sus consejos: en ella los alimentos se organizan por grupos, cuanto más importantes son esos alimentos más grande es el espacio que ocupan en la pirámide, los alimentos menos necesarios ocupan un espacio mucho más pequeño.



En el primer grupo de alimentos está el pan, cereales, arroz, la pasta, las patatas... aportan mucha energía a nuestro cuerpo y cerebro.

En el segundo grupo de alimentos están las frutas, verduras, hortalizas...nos aportan vitaminas para mantener fuertes nuestras defensas.

En el tercer grupo de alimentos están los **lácteos** (leche, queso, yogures) la carne y el pescado, frutos secos, huevos...aportan calcio muy importante para nuestros huesos crezcan rápido y fuertes.

En el cuarto y último lugar están los dulces y las grasas (helados, chucherías, bollos...).Nos aportan energía pero también grasa y pueden dañar a nuestro cuerpo si los consumimos en exceso.

Todos los alimentos son importantes y hay que comer de todos los grupos de alimentos de la pirámide, pero de algunos más cantidad que de otros y no olvides beber mucha mucha agua y no solamente cuando tengas sed sino varios vasos de agua a lo largo del día.

VÍDEO LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS: https://youtu.be/GTqnk_kqmwU

CANCIÓN A COMER: https://youtu.be/g_aWb2C4n6o



VÍDEO *TEO Y LOS ALIMENTOS*: <https://youtu.be/i-Ew1LxE0KY>

VÍDEO *HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES*:
<https://youtu.be/QeXzKg95H8c>

Algo muy importante, que no debemos olvidar, es **cepillar nuestros dientes** después de cada comida.

Cuando comemos, los alimentos dejan restos de comida muy pequeños entre nuestros dientes y muelas, por eso necesitamos eliminarlos frotando bien con el cepillo de dientes, en el que pondremos una pequeña cantidad de pasta y moveremos el cepillo con cuidado y suavidad, hacia arriba y hacia abajo y también hacia los lados, creando una espuma que no debemos tragar, después nos enjuagamos con agua hasta eliminar los restos de pasta en el interior de nuestra boca.

Si no nos cepillamos bien los dientes, enfermarán y aparecerán las caries, que son unos pequeños agujeros que provocan dolor y malestar, además nuestras encías se inflamarán y pueden sangrar.



Por eso también debemos acudir de vez en cuando al dentista, para que nos haga una revisión y comprobar el buen estado de nuestra dentadura.

Y si es necesario, empastar alguno de nuestros dientes o muelas si es que encuentra alguna caries, así la elimina y tapa el agujerito que nos haya podido hacer para no tener dolores y no perder ninguno de nuestros dientes.

Cuando somos niños, los “dientes de leche” se caen y salen otros nuevos pero esos ya son definitivos y hay que cuidarlos para siempre porque si se dañan, ya no crecerán otros nuevos.

CANCIÓN A LAVARSE LOS DIENTES:

<https://youtu.be/3fyYiJbecAg>

VÍDEO ASÍ ES COMO SE LAVAN LOS DIENTES: <https://youtu.be/srLuzoS31BM>

CUENTO DIENTES BRILLANTES: <https://youtu.be/1CmMvwkXILE>

CUENTO EL PRIMER DIENTE: <https://youtu.be/IN1fc6hUih0>

Hoy vamos a conocer a un personaje mágico, el “**ratoncito Pérez**”

Cuando a un niño o niña, se le cae el diente comienza la aventura el Ratoncito Pérez.



El ratoncito Pérez, es un ratón muuuuy listo y por las noches, cuando los niños y las niñas duermen, visita las habitaciones para buscar los dientes de leche que los niños han dejado debajo de su almohada, los guarda en una bolsa y cuando tiene muchos, viaja para llevarlos hasta el País de las Hadas donde ellas los trituran para convertirlos en polvos mágicos que utilizan para hacer sus conjuros.

Otras veces utiliza los dientes como si fueran ladrillos, para construirse un enorme castillo en el que vive con toda su familia.

Y en ocasiones hace bonitos collares de dientes que regala a todos los animales del bosque.

A cambio, el ratoncito, dejará debajo de tu almohada un regalo sorpresa, un juguete, un cuento o una moneda y una nota en agradecimiento por haberle dejado tu diente.



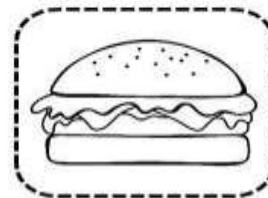
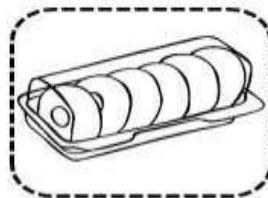
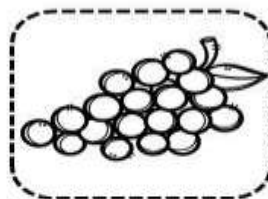
CUENTO "EL RATONCITO PEREZ: LA CARIES": <https://youtu.be/eWuR4UIMFic>

CUENTO: "CAILLOU Y EL RATONCITO PEREZ": <https://youtu.be/EAqTP9WDTps>

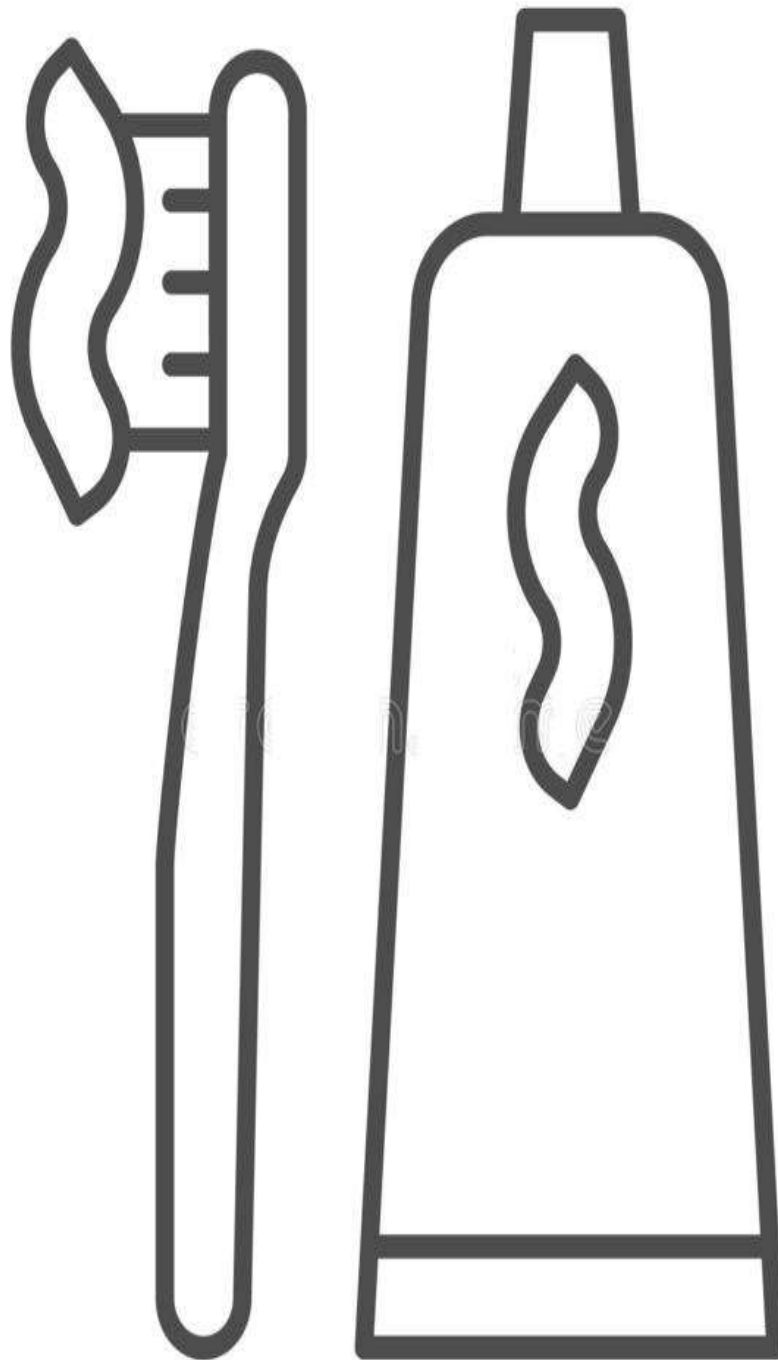
Vamos a realizar algunas actividades para afianzar todo lo que hemos aprendido en este taller:

FICHA 1: Recorta los alimentos, clasifica y pega.

<i>COMIDA SANA</i>	<i>COMIDA INSANA</i>



FICHA 2: Colorea el cepillo de dientes, extiende plastilina sobre la pasta de dientes y decora el tubo de pasta con pegatinas de colores.



FICHA 3: Describe lo que sucede en el cuento y colorea.



FICHA 4: Dominó de frutas, colorea, recorta y a jugar!



FICHA 5: Rodea las vocales que veas en estas palabras:

ALIMENTOS DIENTES GOLOSINAS

PIRÁMIDE RATÓN PÉREZ

CEREALES PASTA CEPILLO

DENTISTA PESCADO AGUA

FILETES CARIES COMIDA

FICHA 6: Pica y con punzón y almohadilla los alimentos no saludables para extraerlos.



NOELIA QUIÑONES LÓPEZ. AULA INFANTIL 3 AÑOS B.
CEO CAMINO DE SANTIAGO.