

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA  
SALUD BUCODENTAL

+

PROPUESTA  
DIDÁCTICA

¡aprende a sonreír!





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA  
SALUD BUCODENTAL

+

PROPUESTA  
DIDÁCTICA

¡aprende a sonreír!





PROGRAMA de promoción de la salud bucodental + propuesta didáctica [Recurso electrónico] : aprende a sonreír / autoría, M<sup>a</sup> del Carmen Bravo Escudero ... [et al.]. – [Sevilla] : Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2013

Texto electrónico (pdf), 189 p.

Con la colaboración de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte

1. Educación en salud dental 2. Higiene bucal  
3. Alimentos saludables 4. Salud escolar 5. Materiales de enseñanza I. Bravo Escudero, M<sup>a</sup> del Carmen  
II. Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales III. Andalucía. Consejería de Educación, Cultura y Deporte  
WU 113.6

## AUTORÍA

### **M<sup>a</sup> del Carmen Bravo Escudero**

*Médica Dentista. Servicio Andaluz de Salud*

### **M<sup>a</sup> de los Ángeles Bernabé Moyano**

*Pediatra. Servicio Andaluz de Salud. Asociación de Pediatras de Atención Primaria*

### **Juan Gálvez García**

*Médico. Coordinador del E.O.E. de Córdoba "Fuensanta Cañero"*

### **Francisco Jiménez Escalante**

*Técnico. Consejería de Educación, Cultura y Deporte*

### **M<sup>a</sup> Gema Márquez Gálvez**

*Maestra de Educación Infantil en CEIP "Manuel Giménez Fernández"*

## COLABORACIONES

### **Julio Gil Ballester**

*Maestro de Educación Física de CEIP*

### **Begoña Gil Barcenilla**

*Pediatra. Directora del Plan Integral de Obesidad Infantil*

### **Guadalupe Longo Abril**

*Enfermera. Plan Integral Obesidad Infantil. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales*

### **Natalia Gutiérrez Luna**

*Técnica. Consejería de Educación, Cultura y Deporte*

### **Ana Belén Martínez Amorós**

*Técnica. Consejería de Educación, Cultura y Deporte*

## COORDINACIÓN

### **Sara Ortiz Molina**

*Psicóloga. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales*

### **Matilde Rita Calero Fernández**

*Médico. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales*

## TEXTO REVISADO POR

**Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía**

## PROPUESTA DIDÁCTICA

### **Programa de Promoción de la Salud Bucodental "APRENDE A SONREÍR"**

Esta publicación es una actualización de los contenidos de la "Propuesta Didáctica. Promoción de la Salud Bucodental en el Ámbito Escolar. Programa Aprende a Sonreír" (2003).

**Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA** • Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2013

**Diseño y Maquetación:** [www.pixeltoon.es](http://www.pixeltoon.es)

**Ilustraciones:** Miguel Gutiérrez, Francisco Tubio, Mario Sánchez

**Edición Electrónica:** [www.pixeltoon.es](http://www.pixeltoon.es)



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons [CC BY-NC-ND 3.0 ES]  
Reconocimiento-NoComercial-Sin obras Derivadas 3.0 España.



## Agradecimientos.

El grupo de profesionales que ha elaborado este material didáctico, quiere agradecer a los autores y a las autoras de la edición anterior, su aportación al programa "Aprende a Sonreír" con una Propuesta que ha servido durante varios años para que la población escolar realizara actividades de salud bucodental.

Asimismo, por su implicación y trabajo, quieren hacer llegar su agradecimiento muy especial a las y los profesionales de los Centros de Salud y los Centros Educativos por su apoyo y participación en actividades de promoción de la salud con la población infantil, contribuyendo con ello a la mejora de la salud bucodental de las niñas y los niños andaluces.

Y por último, al Servicio de Planes y Programas Educativos de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte por su colaboración y compromiso en esta actualización.





# Índice.

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>07</b>
<b>2. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>09</b>
<b>3. EL PROGRAMA "APRENDE A SONREÍR" EN EL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO, UNA PROPUESTA INTEGRAL .....</b>	<b>11</b>
<b>4. REFERENCIAS NORMATIVAS .....</b>	<b>13</b>
<b>5. DESARROLLO CURRICULAR .....</b>	<b>15</b>
5.1 DESARROLLO POR COMPETENCIAS .....	17
5.2 OBJETIVOS .....	21
5.3 CONTENIDOS .....	23
5.4 METODOLOGÍA .....	25
5.5 EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	27
<b>6. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>31</b>
<b>7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES EN EL AULA .....</b>	<b>33</b>
• ¡Hola familias! .....	37
• Seguimiento en Familia .....	45
• ¿Qué sé, qué sabemos?.....	51
• ¡A desayunar bien! .....	75
• ¡Nutritivo y delicioso! .....	91
• Cepillándome los dientes, tendré una bonita sonrisa .....	113
• El dentista, la dentista amigos de nuestros dientes .....	131
• Actividades complementarias .....	143
• Rincón del arte .....	145
• Se abre el telón y actúo .....	155
• Se abre el telón y recito o canto.....	163
• ¡Medios de comunicación .....	169
• ¡A jugar ! .....	175







# 1 Introducción.

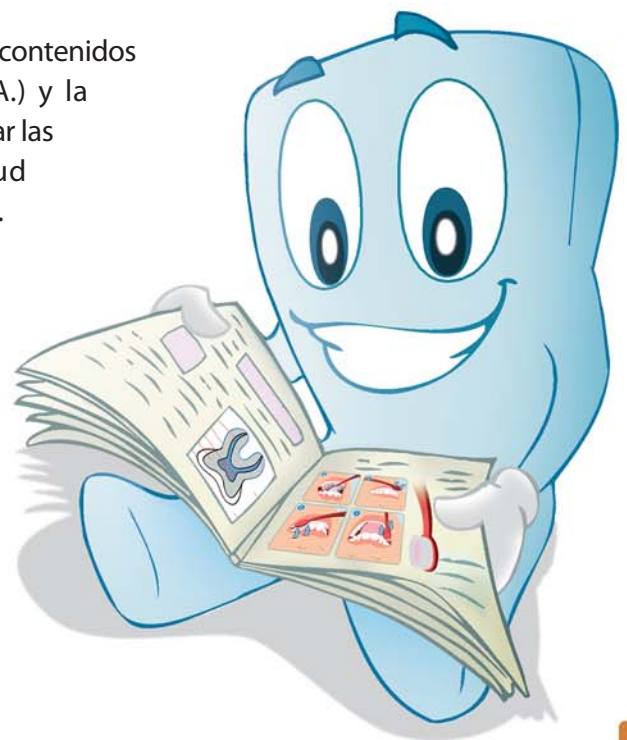
Esta guía que ahora presentamos, ofrece a las y los profesionales de los Centros Educativos de Educación Infantil y Educación Primaria de Andalucía que se inscriben en el Programa "Aprende a Sonreír", una amplia propuesta abierta de "actividades tipo", para que cada centro adapte, modifique, amplíe... o bien diseñe otras nuevas, favoreciendo la propia iniciativa y creatividad de los equipos educativos pero enmarcadas dentro del concepto de promoción de la salud.

Se centra principalmente en actividades de salud bucodental, tanto de higiene de la boca y dientes como de la alimentación saludable y no cariogénica, además de otras relacionadas con hábitos saludables que pueden ser desarrolladas en el aula con el alumnado, con los padres y las madres u otros familiares o bien en el centro y en colaboración con otras instituciones. La finalidad de estas acciones es posibilitar la implicación del profesorado, alumnado y su entorno en actividades encaminadas a la salud y mejora de calidad de vida de las y los menores en su etapa infantil y en la edad adulta.

El punto de partida para la elaboración de esta propuesta didáctica ha sido la edición anterior, de muy buena acogida y cuyos contenidos han servido durante varios años para orientar las actividades del Programa.

El objeto de esta nueva propuesta es adaptar los contenidos a las actuales leyes educativas: (L.O.E., L.E.A.) y la enseñanza por competencias, así como incorporar las últimas investigaciones en materia de salud bucodental (higiene y alimentación saludable).

Se pretende la modernización de las imágenes, permitiendo con la actualización de las mismas la transmisión visual de hábitos saludables que representen entornos más cercanos para que el alumnado se pueda identificar tanto con los personajes como con las situaciones del momento, todo ello sin olvidar integrar elementos que responden a evolución de las nuevas tecnologías.





La Promoción de la Salud tiene como objetivo la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo personal, familiar y de la comunidad. Con la entrada en vigor de las nuevas leyes de Educación: L.O.E., L.E.A. y la puesta en marcha de la enseñanza por competencias, la Educación para la Salud tiene un espacio propio en el currículo de enseñanza.

Las competencias a desarrollar, los objetivos, los contenidos, las tareas, los métodos didácticos y los criterios de evaluación que se incluyen en esta Propuesta Didáctica, se deben adaptar al entorno de cada centro, de cada aula y a las características personales del alumnado y sus familias.

#### **EL PROGRAMA "APRENDE A SONREÍR" SE SUSTENTA EN:**

El ajuste a las necesidades específicas del alumnado de los centros educativos.

La implicación de las familias y el entorno.

La transmisión por parte del equipo educativo de actitudes saludables.

La organización y aprovechamiento de los recursos del centro educativo y materiales del programa.





## 2 Marco Conceptual.

El desarrollo de los Programas de Educación para la Salud en el marco educativo viene avalado por diversas instituciones internacionales, OMS, UNESCO, UNICEF, Consejo de Europa, Comisión Europea y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. Todas ellas consideran que se trata del modo más efectivo de promover estilos de vida saludables y de facilitar que la Educación para la Salud esté al alcance de todos los grupos de población.

Las bases teóricas que, de acuerdo con la evidencia disponible, sustentan el desarrollo de proyectos efectivos en Promoción y Educación para la Salud desde el ámbito educativo son:

- Promoción de la Salud.
- Educación para la Salud.
- Creencias en Salud.
- Teoría del Aprendizaje Social o de la Influencia Social.

Partiendo de la consideración de este marco conceptual, planteamos una propuesta global e integradora que debe desarrollarse desde el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y desplegarse en los siguientes ámbitos: aula, centro, familia y entorno.

La adopción de estos principios permite una educación integral, que comparte y se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO en el libro "La educación encierra un tesoro" (1996):

- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.
- Aprender a vivir
- Aprender a ser.





## 3 El Programa “Aprende a Sonreír” en el Proyecto Educativo de Centro, una Propuesta Integral.

Los programas de Educación para la Salud para ser más eficaces, deben incluirse en el Proyecto Educativo de Centro e implicar a toda la comunidad educativa abordando las siguientes dimensiones:

### **Dimensión curricular.**

Hace referencia a los elementos del currículo: objetivos, competencias básicas, contenidos, metodología y criterios de evaluación necesarios para promover una formación y unas habilidades en salud adecuadas a cada etapa educativa, en el marco de la Ley de Educación de Andalucía.

### **Dimensión del entorno interno del centro.**

Hace referencia al marco normativo interno del centro y a las actuaciones en el mismo, relacionadas con el ambiente del centro, las infraestructuras, los comedores escolares, aseos y lavabos, medidas de higiene, así como otros aspectos relacionales en el seno de la comunidad educativa, interviniendo e incidiendo todos los miembros de la comunidad educativa.

La incorporación del alumnado a esta dimensión requiere su implicación, no como sujetos pasivos, sino como personas activas, a quienes hay que escuchar y con quienes hay que contar.

### **Familias o Dimensión familiar.**

En todos los aspectos relacionados con la salud, las madres y los padres, o las personas que ejercen estas funciones, son agentes clave de la acción educativa, por tanto, se considera conveniente desarrollar actuaciones como:

- Intervenciones del propio centro educativo que se dirijan a las familias (a través de las escuelas de madres y padres, del AMPA, etc.), con la intención explícita de mejorar las habilidades familiares para la gestión y promoción de todo lo relacionado con el cuidado y mantenimiento de la salud.
- Intervenciones de las propias familias que contribuyen a la mejora del estado de salud de la población escolar.
- Elaboración del calendario mensual del desayuno de clase.
- Un taller de cocina periódico en el aula con participación de las familias.
- Hacer partícipe a los menores en la elaboración de la lista de la compra.
- Comprometerse a controlar el consumo de alimentos dulces y cepillado dental a diario.







**Entorno o Dimensión relacionada con la coordinación y el aprovechamiento de los recursos externos.**

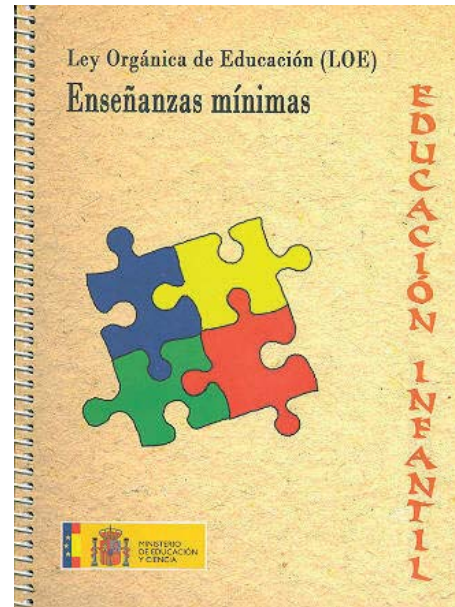
La evidencia disponible indica que, para optimizar la efectividad de los proyectos educativos de salud es importante considerar el apoyo y coordinación de los recursos comunitarios, como son las actuaciones destinadas a incrementar el conocimiento, el intercambio de información y la coordinación de actuaciones entre el centro y los recursos "socio-sanitarios" del entorno inmediato (centro de salud, servicios sociales, instalaciones municipales deportivas o de ocio y tiempo libre, asociaciones vecinales, asociaciones de comerciantes, etc.).



## 4 Referencias Normativas.

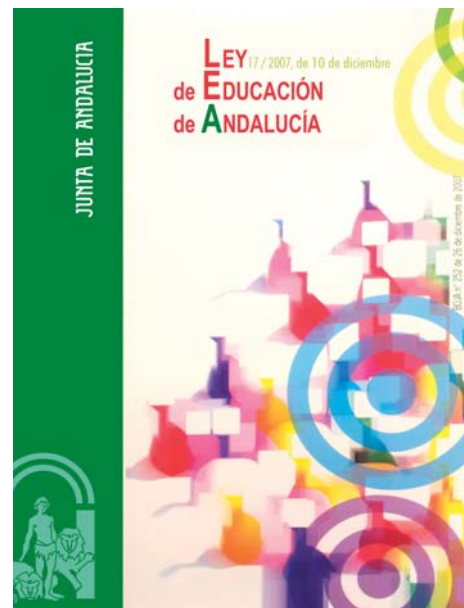
### Ámbito estatal.

- Ley Orgánica de Educación (L.O.E.).
- Real Decreto 1630/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Real Decreto 1513/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.



### Ámbito Andaluz.

- Ley de Educación de Andalucía (L.E.A.).
- Ley 16/2011, de 23 de diciembre, de Salud Pública de Andalucía.
- Decreto 230/2007, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.
- Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.
- Decreto 428/2008, de 29 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.
- Orden del 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- IV Plan Andaluz de Salud, 2013.







## 5 Desarrollo Curricular.

El punto de partida para el diseño de las propuestas curriculares ha de centrarse en la detección de necesidades y dificultades de aprendizaje del alumnado, a través de la evaluación inicial, del análisis de los resultados de las Pruebas de Evaluación Diagnóstico y ESCALA.

A partir de esta evaluación, se deben adecuar los objetivos, los contenidos, los métodos didácticos, los criterios de evaluación... procurando desarrollar todas las competencias básicas.

Los elementos básicos de la propuesta curricular basándose en la L.O.E. son: los objetivos generales de etapa, las competencias básicas que se desarrollan, los objetivos específicos, los contenidos, los métodos pedagógicos y los criterios de evaluación.

**En el currículo de Educación Infantil los objetivos más relacionados con este Programa son:**

- Construir su propia identidad e ir formándose una imagen de sí mismos, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, de sus posibilidades y límites.
- Adquirir progresivamente autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y promover su capacidad de iniciativa.
- Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Las diferentes áreas del currículo integran de forma transversal el desarrollo de valores democráticos, cívicos y éticos, la diversidad cultural, la sostenibilidad, la cultura de paz, los hábitos de consumo y vida saludable y la utilización del tiempo de ocio.

**El currículo de Educación Infantil se organiza en áreas correspondientes a ámbitos de experiencia y desarrollo infantil:**

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: comunicación y representación.





A pesar de trabajar de forma globalizada e interdisciplinar, es en el ámbito de Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal en la que más se profundiza en la Educación para la Salud.

Como recoge el Decreto 230/2007, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía, los objetivos generales más relacionados con la educación para la salud son:

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Iniciarse en el aprendizaje de las tecnologías de la información y de la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

De las diferentes áreas que se imparten en los tres ciclos de Educación Primaria, la que se relaciona más directamente con la Educación para la Salud es el Conocimiento del medio natural y social.

Los contenidos en Educación Primaria se agrupan en bloques que permiten una identificación de los principales ámbitos que componen el aula. En el bloque 3 se refleja, la salud y el desarrollo personal. Integra conocimientos, habilidades y destrezas para, desde el conocimiento del propio cuerpo, prevenir conductas de riesgo y tomar iniciativa para desarrollar y fortalecer comportamientos responsables y estilos de vida saludables.

La adquisición de hábitos de vida saludable debe constituir un elemento de trabajo indispensable en cualquier centro educativo de Educación Infantil y Educación Primaria. Así, ya desde la primera infancia se adquieren una serie de hábitos y actitudes personales, que van configurando el modo en que niños y niñas perciben el cuidado de su propio cuerpo y que influirán en su futuro bienestar físico, psicológico y social.

La Educación para la Salud y la Salud Bucodental, por tanto, deben tener una presencia importante en el día a día del aula.



## 5.1. Desarrollo de las Competencias.

### Relación entre el programa "Aprende a Sonreír" y las competencias en Educación Infantil.

#### EDUCACIÓN INFANTIL.

1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.
2. COMPETENCIA DE RAZONAMIENTO MATEMÁTICO.
3. COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN CON EL MEDIO FÍSICO.
4. COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA.
5. COMPETENCIA ARTÍSTICA Y CULTURAL.
6. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER.
7. COMPETENCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL.
8. COMPETENCIA AUTONOMÍA E INICIATIVA

#### Programa "APRENDE A SONREÍR".

- Comprender órdenes sencillas.
- Utilizar el lenguaje como instrumento para el desarrollo de habilidades sociales, establecer relaciones, expresar necesidades y sentimientos.
- Vivenciar los conceptos numéricos y espacio/temporales a través de las rutinas diarias, en el aula y en hogar.
- Explorar, observar y percibir los diferentes conceptos espacios/temporales primero con ayuda y posteriormente por sí mismo.
- Usar estrategias de pensamiento para resolver las situaciones problemáticas que se presenten.
- Observación y exploración del entorno próximo: casa, familia, escuela; y del entorno más alejado: calle, barrio, ciudad...
- Respetar las normas básicas en el aula y en el entorno escolar: saber esperar, tener autonomía, control de las conductas disruptivas...
- Adquirir habilidades sociales básicas de ayuda y empatía.
- Adquirir responsabilidades sociales con cierta autonomía y colaboración.
- Creatividad en las composiciones.
- Correcta expresión utilizando diferentes medios: dibujo, teatro, música, danza, mímica...
- Explorar y observar lo que está alrededor.
- Valorar la consecuencia que las acciones tienen en el medio.
- Expresión y comprensión de experiencias propias y ajenas.
- Acercamiento y posterior dominio de equipos informáticos.
- Utilización de programas informáticos sencillos como complemento para los aprendizajes cotidianos.
- Interpretación de imágenes.
- Asumir conductas saludables respecto al cuidado de sí mismo, de la alimentación, la higiene y la salud personal con autonomía.
- Crear conciencia sobre aquello que se considere problema e intervenir en la búsqueda de posibles soluciones.
- Conocerse a sí mismo, aceptarse y quererse.



## Contribución del programa "Aprende a Sonreír" al desarrollo de las competencias básicas en Educación Primaria.

### EDUCACIÓN PRIMARIA.

#### 1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.

#### 2. COMPETENCIA DE RAZONAMIENTO MATEMÁTICO.

#### 3. COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN CON EL MEDIO FÍSICO.

#### 4. COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA.

#### 5. COMPETENCIA ARTÍSTICA Y CULTURAL.

#### 6. COMPETENCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL.

### Programa "APRENDE A SONREÍR".

- Aproximar textos informativos, explicativos y argumentativos.
- Favorecer los intercambios comunicativos para desarrollar esa habilidad.
- Usar socialmente el lenguaje en diferentes contextos comunicativos.
- Utilizar vocabulario específico.
- Utilizar herramientas matemáticas en contextos significativos, tales como medidas, escalas, tablas, representaciones gráficas, etc.
- Promover la resolución de problemas: planificación, gestión de los recursos y valoración de los resultados.
- Familiarizarse con los métodos con los que se construye el conocimiento científico: definir problemas, estimar soluciones posibles, elaborar estrategias, diseñar investigaciones, analizar resultados y comunicarlos.
- Apropiarse de los conceptos que permitan interpretar el mundo físico.
- Contribuir a preservar un entorno físico agradable y saludable.
- Fomentar el trabajo en equipo en la interpretación y la creación y asumir responsabilidades con respecto al grupo.
- Reconocer sentimientos y emociones en relación con los demás.
- Utilizar habilidades y modos para el reconocimiento y uso de habilidades sociales.
- Conocer la organización y funciones de las instituciones de salud, así como los mecanismos de participación ciudadana.
- Desarrollar la cooperación, la asunción de responsabilidades, el seguimiento de normas e instrucciones, el cuidado y la conservación de materiales e instrumentos y la utilización del espacio de manera adecuada.
- Promover el desarrollo como personas dignas e íntegras, reforzando la autonomía, la autoestima y la identidad personal.
- Favorecer el espíritu crítico en la construcción de proyectos personales de vida.
- Representar las ideas de forma personal, utilizando como recurso un lenguaje artístico.
- Promover la iniciativa, la imaginación y la creatividad.
- Presentar y comprender la información procedente de diferentes códigos, formatos y lenguajes.
- Proporcionar conocimientos y destrezas para la búsqueda, selección y tratamiento de la información y comunicación.
- Comprender la información, su estructura y organización textual.



## Contribución del programa "Aprende a Sonreír" al desarrollo de las competencias básicas en Educación Primaria. (continuación)

### EDUCACIÓN PRIMARIA.

#### 7. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER.

#### Programa "APRENDE A SONREÍR".

- Promover la síntesis de las ideas propias y ajenas, la presentación razonada del propio criterio y la confrontación ordenada y crítica de conocimiento, información y opinión.
- Utilizar protocolos de indagación y planificación de procesos susceptibles de ser utilizados en otros aprendizajes.
- Reflexionar sobre lo aprendido, cómo se ha aprendido y expresarlo de manera oral y escrita.
- Analizar problemas, elaborar planes y emprender procesos de decisión.
- Desarrollar contenidos relacionados con la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
- Fomentar la habilidad para comunicar con eficacia los resultados del propio trabajo.
- Desarrollar técnicas para aprender, organizar, memorizar y recuperar la información: resúmenes, esquemas o mapas mentales.
- Ejercer la observación para adquirir información suficiente y relevante.
- Impulsar el trabajo en equipo.

#### 8. COMPETENCIA EN AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL.

- Toma de decisiones desde el autoconocimiento, de forma autónoma y creativa.
- Favorecer la autonomía y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
- Desarrollar actitudes basadas en la confianza en la propia capacidad para enfrentarse con éxito a situaciones inciertas.
- Emplear la exploración y la indagación para definir posibilidades, buscar soluciones y adquirir conocimientos.
- Aprender a planificar y fomentar el esfuerzo para alcanzar resultados originales, no estereotipados.
- Actuar con autonomía, poniendo en marcha iniciativas y barajando posibilidades y soluciones diversas.
- Fortalecer la autonomía para analizar, valorar y decidir.
- Desarrollar iniciativas de planificación, toma de decisiones, participación, organización y asunción de responsabilidades.







## 5.2. Objetivos.

### Objetivos del Programa.

- Promover la salud bucodental, la alimentación no cariogénica y la higiene bucal, entre los niños y niñas de 3 a 12 años en los Centros de Enseñanza de Educación Infantil y Educación Primaria.
- Proporcionar al grupo de profesionales de estos centros conocimientos, habilidades y recursos para el desarrollo de actividades de promoción de la salud bucodental y lograr su incorporación en el Proyecto Educativo de Centro.
- Facilitar la toma de conciencia de la influencia sobre la salud de las personas, la práctica diaria del cepillado dental y la alimentación no cariogénica.
- Implicar a toda la comunidad educativa en el desarrollo de actividades de promoción de la salud bucodental y de hábitos de vida saludable, en el centro y en el hogar.
- Propiciar la coordinación de los servicios de Salud y Educación de la provincia y del municipio, así como la colaboración entre los servicios "socio-sanitarios" del entorno y el centro educativo.

### Objetivos a alcanzar en Educación Infantil.

- Identificar la pasta y el cepillo dental como elementos para la higiene bucodental.
- Saber limpiar el cepillo y guardarlo en su estuche.
- Cepillarse los dientes, al menos una vez al día y sobre todo antes de acostarse.
- Desarrollar la autonomía en la higiene bucodental.
- Desdramatizar la figura de él o la dentista.
- Analizar la importancia de la higiene en las relaciones personales.
- Conocer y valorar algunas de las funciones del cuerpo, de la boca y de los dientes.
- Incrementar hábitos de alimentación sana en las comidas del colegio y en otros ambientes.
- Diferenciar algunos alimentos cariogénicos de los que no lo son.
- Educar el sentido del gusto hacia una alimentación saludable.
- Hacer un uso restringido de las "chucherías" y alimentos cariogénicos.
- Decidir de forma crítica y autónoma, frente a las presiones sociales y publicitarias, con respecto a los alimentos perjudiciales para la dentición y la salud.
- Fomentar la autoestima y el autoconcepto positivo del alumno y de la alumna.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.





## Objetivos a alcanzar en Educación Primaria.

- Reconocer y utilizar correctamente los elementos que se utilizan para un correcto cepillado dental.
- Adquirir hábitos correctos de higiene bucodental.
- Saber cómo actúan los dentífricos con flúor.
- Cepillarse los dientes, al menos una vez al día y sobre todo antes de acostarse.
- Conocer las funciones de la boca y los dientes y diferenciar la dentición temporal y permanente.
- Reconocer la relación de la alimentación y de la higiene bucodental en la aparición de la caries y enfermedades de las encías.
- Valorar la existencia y finalidad de la exploración bucal por él o la dentista y colaborar en ella.
- Analizar la importancia de la higiene en las relaciones personales.
- Identificar una dieta sana, diferenciando alimentos saludables de los que no lo son.
- Conocer las enfermedades bucodentales, sus causas y consecuencias.
- Incrementar hábitos dietéticos sanos en el "recreo".
- Estudiar el proceso de la digestión y en especial de la masticación.
- Comprender los factores que inciden en la salud bucodental, con especial referencia a la alimentación y la higiene.
- Considerar los efectos nocivos del tabaco sobre las encías y sobre la boca en general.
- Capacitar al alumnado para hacer frente a las presiones sociales y publicitarias que les incitan al consumo de alimentos perjudiciales para la salud.



## 5.3. Contenidos.

### Educación Infantil.



- El cepillo y la pasta de dientes en la higiene bucodental.
- Realización autónoma de los hábitos elementales de la higiene bucodental.
- Los dientes como parte de nuestro cuerpo y su función en la alimentación.
- Motivación por aprender nuevas habilidades relacionadas con la higiene bucodental.
- Identificación de él o la dentista como la persona que cuida de la salud de la boca.
- Reconocimiento de la placa bacteriana, los alimentos cariogénicos y la mala higiene bucodental como las causantes de las afecciones dentales.
- Gusto por un aspecto personal cuidado y un cuerpo sano.
- Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso y utilización adecuada de los espacios, los elementos y los objetos.
- Identificación de alimentos que producen daño en nuestros dientes.
- Degustación de alimentos sanos.
- Rechazo del abuso de las chucherías y alimentos dulces.
- Preferencia por los alimentos saludables.
- Una alimentación sana y equilibrada.
- Alimentos y otros productos cariogénicos y no cariogénicos.
- Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.
- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Utilización y valoración progresiva del lenguaje oral para evocar y relatar hechos.

### Educación Primaria.



- Realización correcta del cepillado dental después de cada comida.
- Uso y cuidado de los utensilios de la higiene bucodental.
- El flúor en la pasta dental.
- Los hábitos saludables, adquisición y mantenimiento.
- Dientes: tipos y funciones.
- Reconocimiento de piezas dentales sanas y cariadas y búsqueda de posibles soluciones.
- Él o la dentista, profesional del cuidado de la boca. Ventajas de acudir a su consulta.





- Asignación de valor a la higiene bucodental y su importancia en las relaciones interpersonales.
- Valoración positiva de los hábitos saludables.
- Alimentos sanos, cariogénicos y no cariogénicos.
- Identificación de los nutrientes que han de estar presentes en nuestra dieta.
- Elaboración de menús y recetas a base de ingredientes de la dieta mediterránea.
- Gusto por la alimentación saludable, natural y equilibrada.
- Relación entre una dieta sana y equilibrada, una higiene bucodental adecuada y la conservación de una boca sana.
- Relación entre la boca y el resto del organismo.
- Espíritu crítico frente a los alimentos perjudiciales ofrecidos por la publicidad y el entorno.
- La prevención de accidentes con consecuencias para la boca y los dientes.
- La utilización correcta de protectores dentales al practicar ciertos deportes.



## 5.4. Metodología.

### Con relación al profesorado, se debe destacar :

- La actitud positiva y la puesta en valor de los hábitos saludables.
- El ser un referente saludable para el alumnado.
- El conocimiento de la técnica del cepillado para poder ejemplificarla o dramatizarla ante el alumnado según edad; diferenciar alimentos cariogénicos de los que no lo son ... Y potenciar la reflexión y discusión sobre los mitos relacionados con la salud bucodental. (Véase Guía para Profesionales).
- La utilización de la jornada escolar para enseñar con empatía el correcto cepillado dental y posterior supervisión entre otras actuaciones.
- El compromiso de trabajo en equipo: profesorado, familias, agentes externos al centro que estén implicados en la salud bucodental y el alumnado, que será el protagonista en todo momento del proceso de desarrollo y aprendizaje.
- La coordinación de todas las acciones.

### Con relación al alumnado, se debe destacar :

- Una actitud activa y participativa, favoreciendo el trabajo grupal y cooperativo.
- El aprendizaje como investigación, situado en el medio social del alumnado, que permita integrar referencias del entorno inmediato, utilizando como base los problemas reales.
- Las actividades han de ser globalizadas, interesantes y significativas, para que generen aprendizajes asumibles para el alumnado.
- En el aprendizaje significativo, las actividades elaboradas por el profesorado deben estar adaptadas a las características del alumnado, atendiendo a la diversidad de este, a las familias, a las características y recursos del propio centro, así como al contexto en el que se desarrollan.
- Actividades atractivas motivadoras y lúdicas en cuanto a su presentación y a su acción, para que susciten la atención, el interés y la participación de los y las protagonistas del proceso de "enseñanza-aprendizaje".

El principio del esfuerzo es indispensable para lograr una educación de calidad, debe aplicarse al alumnado como principal actor del proceso de "enseñanza-aprendizaje", a las familias en su colaboración con el profesorado y compromiso en el trabajo cotidiano de sus hijos e hijas, al centro y al profesorado en la construcción de entornos de aprendizaje ricos, motivadores y exigentes.





Así mismo, conviene potenciar el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación al abordar estas actividades, con objeto de reforzar el carácter motivador e interactivo de las mismas.





## 5.5. Evaluación y Criterios Evaluación.

### 5.5.1. LA EVALUACIÓN.

En el ámbito educativo, uno de los factores que tiene mayor relevancia es la evaluación. Educadores y educadoras, familias, alumnado y sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de evaluar o de ser evaluado.

La evaluación del alumnado que realiza el personal docente, tiene como fin identificar los aprendizajes adquiridos, la valoración del desarrollo alcanzado y las características de la evolución de cada niño y niña; por ello, tiene un carácter formativo, global y continuo.

Los criterios de evaluación se conciben como una referencia para orientar la acción educativa. La observación directa y sistemática constituye la técnica principal del proceso de evaluación.

#### **Se proponen varias acciones en relación a la evaluación:**

- Al inicio de curso, y antes de comenzar el programa se debería realizar una evaluación inicial, a través de un "control" o "registro" de cepillado dental y de otros hábitos saludables que pueden encontrarse en la Propuesta de actividades para el aula: "Seguimiento en Familia" página 45, "¿Qué sé, qué sabemos?" página 51, y "Guía de seguimiento de desayuno" de la actividad "A desayunar bien" página 75.
- Finalizado el curso se debería volver a realizar un nuevo registro a fin de comparar estos resultados con los obtenidos en el registro inicial.

Con ambos registros se podrá ver la incidencia de la intervención de las acciones de promoción de salud bucodental en el alumnado.

Otro registro interesante es el que se puede extraer de la revisión de los molares de los 6 años cariados, ausentes u obturados "CAOM", que los y las dentistas del Servicio Andaluz de Salud realizan al alumnado de 1º curso de Educación Primaria.

Los datos obtenidos de la exploración dental de cada alumno se deberían facilitar al centro, con objeto de observar la evolución de la salud bucodental de los alumnos de cada clase a lo largo de varios cursos y comprobar la eficacia de las intervenciones de promoción de salud bucodental desarrolladas en el centro.





## MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

Esta guía pretende aportar instrumentos prácticos, como los que a continuación se relacionan con algunos ejemplos representativos de recursos y técnicas que se pueden aplicar en el marco del Programa.

- Registro anecdótico.
- Observación incidental o "crítica".
- Listas de control.
- Pautas de observación.
- Registro de observación.
- Diario de clase.
- Contacto diario con el alumnado y las familias.
- Debates, asambleas, etc.

### 5.5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

#### EDUCACIÓN INFANTIL

##### 1. Respeto del alumnado:

- Identifica el cepillo y la pasta como utensilios para la higiene bucodental.
- Realiza autónoma y adecuadamente el cepillado de sus dientes.
- Mantiene de forma limpia y ordenada los instrumentos de higiene bucodental después de su uso.
- Discrimina alimentos cariogénicos de los que no lo son y alimentos saludables de los que no lo son.
- Identifica hábitos saludables.
- Relaciona las caries y la placa como consecuencia de la ingestión de alimentos cariogénicos y de una higiene deficitaria o incorrecta.

##### 2. Respeto al proceso:

- Adecuación del diseño de los distintos elementos de la unidad didáctica a la realidad del aula.
- Participación de los diversos sectores educativos en el desarrollo del programa.
- Fases de la implementación del proyecto en los instrumentos programáticos del centro.



## EDUCACIÓN PRIMARIA

### 1. Respeto al alumnado:

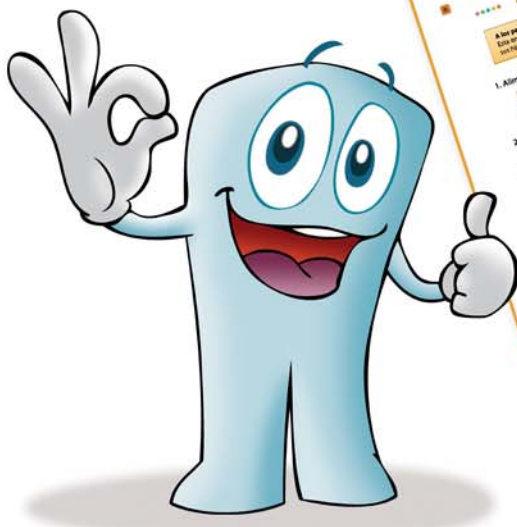
- Conoce las piezas dentales más significativas y su función.
- Distingue piezas dentales sanas de otras cariadas.
- Conoce las causas de una boca y dientes enfermos.
- Usa correctamente el cepillo y la pasta dental.
- Relaciona cada tipo de dientes con su función.
- Tiene hábito diario de cepillado dental.
- Presenta en su dieta habitual alimentos saludables y excluye los cariogénicos.
- Elabora dietas equilibradas con los alimentos adecuados.
- Valora la importancia de cuidar la salud bucodental y a él o a la dentista.
- Sabe aplicar soluciones en caso de dientes cariados o buscarlas en caso de accidentes.

### 2. Respeto al proceso:

- Adecuación de la unidad didáctica a la realidad del aula.
- Participación de los sectores educativos en las actividades previstas.
- Fases de la implementación del proyecto en los instrumentos programáticos del centro.

## Indicadores que este marco conceptual permite trabajar y evaluar.

Además de los indicadores utilizados en el marco educativo (indicadores de percepción, de proceso y de logro), será necesaria la identificación y manejo de otros indicadores clave para el desarrollo práctico de proyectos en educación para la salud, así como la evaluación de los resultados de dichas intervenciones.



**Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental**

A los padres y las madres:  
Este cuestionario tiene como objetivo conocer los hábitos de alimentación e higiene bucodental de sus hijos, así como su percepción para su salud, y correlación con la conducta de su hijo/a a casa.

1. Alimentos que toma en el desayuno:

<input type="checkbox"/> Leche	<input type="checkbox"/> Yogurt	<input type="checkbox"/> Zumo	<input type="checkbox"/> Bata
<input type="checkbox"/> Tortitas	<input type="checkbox"/> Cereales	<input type="checkbox"/> Galletas	<input type="checkbox"/> Miel
<input type="checkbox"/> Frutas	<input type="checkbox"/> Mantequilla	<input type="checkbox"/> Mante	<input type="checkbox"/> Miel
	<input type="checkbox"/> Infusiones	<input type="checkbox"/> Biscuitos	<input type="checkbox"/> Mermelada

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

Bueno  Regular  Deficiente

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

Sí  No

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

<input type="checkbox"/> Le gusta mucho	<input type="checkbox"/> Es selectiva y caprichosa
<input type="checkbox"/> Come demasiado	<input type="checkbox"/> Come muy poco

5. ¿Cuál cubiertos maneja?

Tenedor  Cuchara  Cuchillo



## 6 Bibliografía.

- Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, presidida por Jacques Delors, In'am Al Mufti... [et al.]. Madrid: Santillana; París: Unesco.
- Ania Palacio, JM (2007). Guía para el diseño y la mejora de proyectos pedagógicos de educación y promoción de la Salud. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Centro de Investigación y Documentación Educativa; Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública.
- Salvador Llivina T, Suelves Joanxich JM, Puigdollers Muns E (2008). Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo. Guía para las Administraciones educativas y sanitarias. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Centro de Innovación y Documentación Educativa (CIDE) y Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública.
- Zabala A, Arnau L (2007). Cómo aprender y enseñar competencias. Once ideas clave. Barcelona: Graó (Colección Ideas Clave. Didáctica/Diseño y desarrollo curricular, 3).
- Proyecto de educación infantil y su práctica en el aula. Carmen Ibañez Sandín Editorial. La muralla.
- Guía para la elaboración del Plan de Orientación y Acción Tutorial en Educación Infantil y Educación Primaria. Consejería de Educación (2008).
- Competencias Educativas en Primaria  
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepco3/competencias/primera.htm>
- Sesame street. Hábitos saludables para la vida. Kit de recursos sección 1. ¡A moverse! <http://www.sesameworkshop.org/healthyhabits>.

### PARA SABER MÁS.

- Guía para la formación del Plan de Orientación y Acción Tutorial en Educación Infantil y Educación Primaria. Consejería de Educación (2008).  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/Contenidos/PSE/orientacionyatenciondiversidad/orientacion/guiapoaeninfantil>
- "La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid (2010).  
[http://www.aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/Manual\\_alimentacion\\_Diciembre\\_2007.pdf](http://www.aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Manual_alimentacion_Diciembre_2007.pdf)





### PARA SABER MÁS (Continuación).

- Guía de Profesionales. Programa de Promoción de la Salud Bucodental Aprende a Sonreír. Consejería de Salud y Bienestar Social (2013).
- Competencias Educativas en Primaria  
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepco3/competencias/primer.htm>
- Web Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Nuestra Salud. Vida sana. Materiales para la salud bucodental infantil  
[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion\\_General/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/salud\\_bucodental/Materiales](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/salud_bucodental/Materiales)
- Web Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Hábitos de vida saludable. Programa Aprende a Sonreír.  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/aprende-a-sonreir>
- Juegos divertidos del Dr. Muelitas para Niños.  
[http://www.ceibal.edu.uy/contenidos/juegos/dr\\_muelitas/](http://www.ceibal.edu.uy/contenidos/juegos/dr_muelitas/)
- Colgate Sonrisas.  
<http://www.colgatecentralamerica.com/app/BrightSmilesBrightFutures/GT/Parents/Family-Activities.cvsp>

*[Todas las Webs consultadas y vigentes en Oct. 2013]*







# Propuesta de Actividades en el Aula



*Las diferentes actividades que se proponen en esta Guía para trabajar en el aula son "actividades tipo" que cada centro escolar podrá adaptar, modificar, ampliar, ... o bien diseñar otras nuevas, favoreciendo la propia iniciativa y creatividad de los equipos educativos.*



# Índice de las Actividades



Este símbolo  
identificará las  
actividades  
para el alumnado de  
**EDUCACIÓN INFANTIL**



Este símbolo  
identificará las  
actividades para el  
alumnado de  
**EDUCACIÓN PRIMARIA**



***iHola familias!*** Pag 37

***Seguimiento en familia*** Pag 45

***¿Qué sé/qué sabemos?*** Pag 51

***iA desayunar bien!*** Pag 75

***iNutritivo y delicioso!*** Pag 91

***Cepillándome los dientes...*** Pag 113

***El dentista/ la dentista...*** Pag 131

***Actividades complementarias*** Pag 143

***Rincón del arte*** Pag 145

***Se abre el telón y... actúo*** Pag 155

***Se abre el telón y... recito/canto*** Pag 163

***Medios de comunicación*** Pag 169

***iA jugar...!*** Pag 175





# ***¡Hola familias !***

## **SE FUNDAMENTA EN :**

La importancia de implicar a padres y madres en el fomento y adquisición de hábitos saludables en sus hijos e hijas tanto colaborando en las actividades del centro educativo como asumiendo la responsabilidad de la formación de hábitos en casa.

## **COMPETENCIAS :**

- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

## **OBJETIVOS :**

Implicar a las familias en la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables por parte de sus hijos e hijas.

Conseguir una línea de trabajo común entre centro educativo y familia.

## **DESARROLLO :**

Al inicio de cada curso escolar se informará a las familias sobre las actividades que relacionadas con el Programa se van a realizar a lo largo del mismo, así como las visitas programadas fuera del centro, por ejemplo: a una panadería, a un mercado, o a la consulta de un dentista.

En esta primera reunión se podrán concretar los alimentos saludables que deberían tomar los niños y las niñas en los recreos cada día de la semana, los cuales se podrán revisar trimestralmente.

Así mismo se entregará a las familias la encuesta de evaluación inicial y final y los registros semanales de cepillado dental y hábitos saludables para que los niños y las niñas puedan cumplimentarlos diariamente en casa.



Por último se les informará que se pedirá su colaboración para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas como por ejemplo para "el día de la fruta", "cumpleaños feliz", "distingo sabores", etc.

### **RECURSOS :**

Modelos de encuestas, fichas de registro semanal de cepillado dental, de hábitos saludables, notas informativas puntuales, folletos, boletín semanal del comedor...







# Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



[Evaluación inicial y final]  
(táchese lo que no proceda)

## A los padres y las madres:

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

Código\*

### 1. Alimentos que toma en el desayuno:

- |                                   |                                      |                                   |                                     |                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leche    | <input type="checkbox"/> Yogur       | <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?

- Si       No

### 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?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nunca                | <input type="checkbox"/> A veces              | <input type="checkbox"/> Siempre            |
| <input type="checkbox"/> Después del desayuno | <input type="checkbox"/> Después del almuerzo | <input type="checkbox"/> Después de la cena |

### 8. ¿Cómo se los cepilla?

- Solo       Supervisándolo       Hay que recordárselo

### 9. ¿Toma golosinas y/o refrescos?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nunca               | <input type="checkbox"/> En ocasiones concretas |
| <input type="checkbox"/> Los fines de semana | <input type="checkbox"/> Todos los días         |

\* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!





# Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



[Evaluación inicial y final]  
(táchese lo que no proceda)

## Actividad dirigida a las familias sobre hábitos y actitudes I

Piense en lo que Vd. y su familia hacen en relación con la alimentación y la higiene bucodental de su hijo o hija menor de 12 años.

Por favor, marque con una cruz la casilla que mejor responda al enunciado de las preguntas.

Código\*

Mi hijo o hija tiene _____ años	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Bebe zumo envasado o refrescos <b>entre</b> comidas.				
Bebe zumo envasado o refrescos <b>en las</b> comidas.				
Come fruta natural triturada a diario.				
Come fruta entera a diario.				
Toma leche, zumos o refrescos durante el día.				
Toma leche o zumo antes de ir a dormir.				
Toma leche o zumo durante la noche.				
Se cepilla o limpia los dientes solo.				
Se cepilla o limpia los dientes con ayuda.				
Come caramelos, bombones, chocolatinas o "chuches".				

\* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!





# Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental

[Evaluación inicial y final]  
(táchese lo que no proceda)

## Actividad dirigida a las familias sobre hábitos y actitudes II

Ahora, piense qué probabilidades ve Vd. para que se realicen las siguientes actividades en relación al cuidado de la salud bucodental de su hijo o hija menor de 12 años.

Código\*

	complicado	Lo podría hacer a veces	Lo podría hacer la mayoría de las veces	Fácil
Cambiar el zumo envasado o refresco que toma <b>entre</b> comidas por agua.				
Cambiar el zumo envasado o refresco que toma <b>en las</b> comidas por agua.				
Ofrecer fruta entre las comidas.				
Ofrecer fruta de postre.				
Cambiar las chucherías por fruta.				
Limitar las chucherías que toma.				
Convencer a los familiares (u otras personas) para que no le den dulces o golosinas.				
Qué se cepille los dientes después del desayuno y de cada comida.				
Qué se cepille los dientes, al menos, antes de ir a dormir.				

Si alguna de estas actividades la considera Vd. "Fácil" está en buen camino

\* Esta encuesta es anónima. El código consiste en las 3 últimas cifras del DNI y la letra. La finalidad es permitir la comparación de las respuestas al principio y al final del curso, pero sin identificar a las personas.

¡Muchas gracias!

**¡ PASE A LA ACCIÓN !**







# Encuesta a Padres y Madres sobre Salud Bucodental



## Reunión formativa dirigida a las familias Encuesta de evaluación y satisfacción

Marque del 1 al 4 los siguientes elementos teniendo en cuenta que el 4 es la mejor puntuación.	
El horario.	1 2 3 4
La organización general.	1 2 3 4
La claridad de la exposición en general.	1 2 3 4
El tema de las caries.	1 2 3 4
El tema de la alimentación saludable y no cariogénica.	1 2 3 4
El tema de la higiene dental.	1 2 3 4
El material gráfico y audiovisual empleado.	1 2 3 4
La utilidad de la información recibida.	1 2 3 4
Las aportaciones de otras personas asistentes.	1 2 3 4

Además, y con el fin de ir mejorando en sucesivas ediciones, nos gustaría conocer su opinión sobre otros aspectos:

¿Qué es lo que más le ha gustado?
¿Qué es lo que menos le ha gustado?
¿Algún aspecto de los temas explicados le ha parecido sorprendente? ¿Cuál?
¿Le hubiera gustado que se profundizara más en alguno de los temas expuestos?
Otras sugerencias





## Nota para Mamá y Papá

Esta es la nota que os entregará vuestro hijo o hija cuando tengamos que ponernos en contacto con vosotros para solicitar vuestra autorización en una actividad que implique la salida del centro, para pedir os vuestra colaboración en actividades concretas o para citar os a las reuniones.

### IMPORTANTE

*Queridos Mamá y Papá ...*

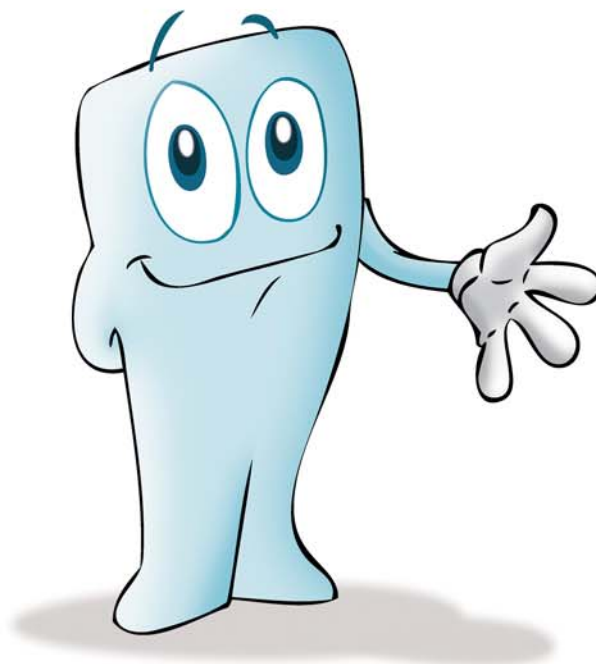
*Seguimos trabajando los hábitos de salud, higiene y alimentación en nuestro colegio. Y nuevamente, debo pedir os vuestra ayuda.*

*Tengo que llevar al cole, los alimentos que se indican a continuación.*

*Os pido que aunque a veces os resulte molesto, me ayudéis a llevarlos cuando corresponda.*

Debo llevar: \_\_\_\_\_

El día: \_\_\_\_\_







# Seguimiento en Familia

## SE FUNDAMENTA EN :

La formación y adquisición de hábitos saludables a partir de la implementación de la educación para la salud en el Proyecto Educativo de Centro.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

- Adquirir destrezas personales en la práctica de hábitos saludables.
- Favorecer actitudes positivas en los alumnos y las alumnas hacia el mantenimiento y mejora de su salud y en concreto de la salud bucodental.

## DESARROLLO :

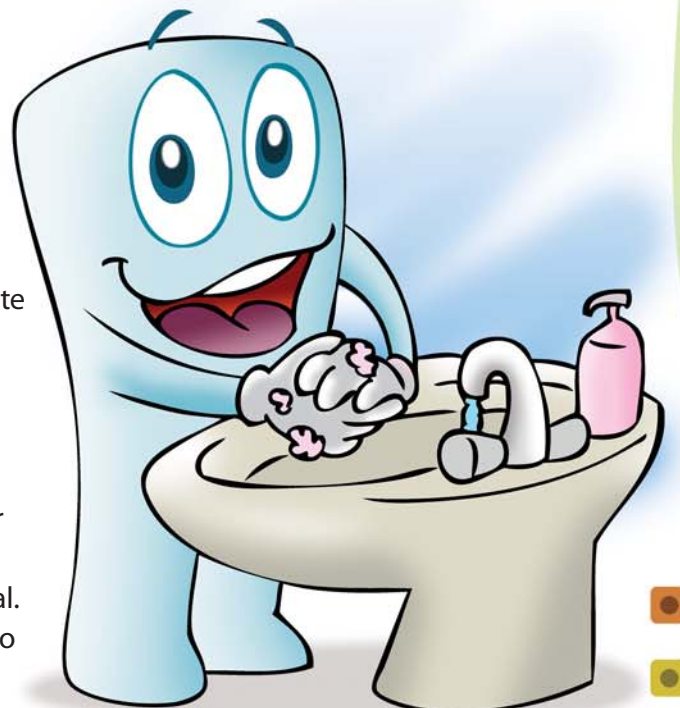
Se elabora por parte del niño o la niña una ficha de registro o bien se les facilitan algunas ya diseñadas y adecuadas a su edad, para que anoten diariamente diversos hábitos relacionados con la salud.

## RECURSOS :

Con objeto de favorecer y fomentar en los niños y las niñas actitudes positivas y la adquisición de destrezas de hábitos relacionados con la salud se proponen unos registros semanales de cepillado dental y hábitos saludables para que en casa, con ayuda y supervisión de la familia, anoten diariamente sus hábitos saludables.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Es cada vez más autónomo en el mantenimiento de hábitos saludables, en particular los relacionados con salud bucodental.
- Valora y realiza los cuidados y aseo personal.
- La técnica del cepillado la realiza acorde a lo esperado para su edad.







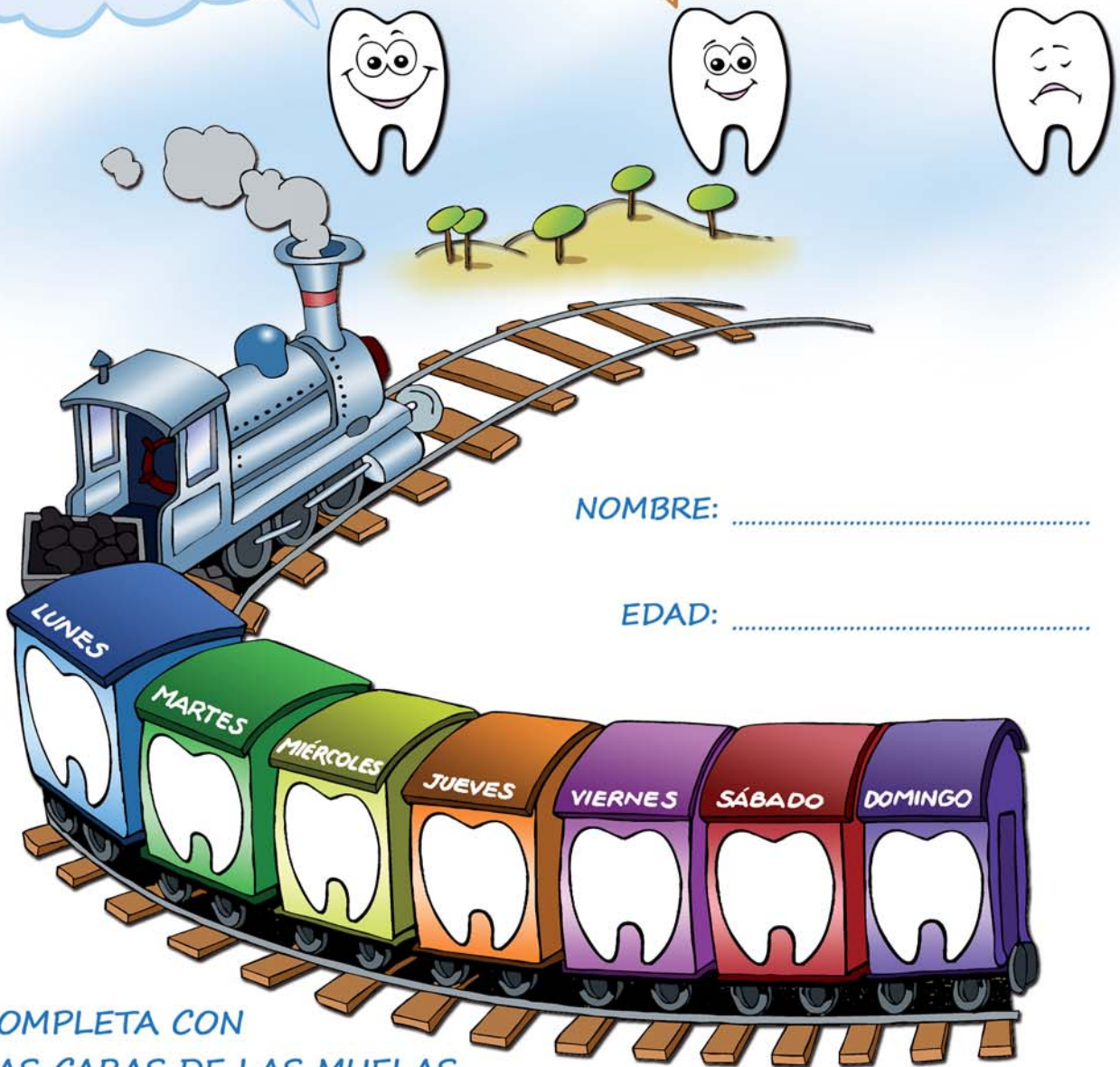
# Mis dientes siempre limpios

Registro para el seguimiento en familia de cepillado de dientes infantil

ME HE LAVADO LOS DIENTES DESPUÉS DE DESAYUNAR, DE COMER Y DE CENAR.

HOY SÓLO ME HE ACORDADO DE LAVARME UNA VEZ.

YO NO ME HE ACORDADO NINGUNA VEZ.



NOMBRE: .....

EDAD: .....

COMPLETA CON LAS CARAS DE LAS MUELAS, CADA UNO DE LOS DÍAS QUE APARECEN EN LOS VAGONES DEL TREN, SEGÚN HAYAS REALIZADO EL CEPILLADO DE TUS DIENTES: TODAS, UNA, O NINGUNA VEZ A LO LARGO DE ESE DÍA.

¡ÁNIMO!







# Mis dientes siempre limpios (II)

Registro para el seguimiento en familia de cepillado de dientes en primaria



¿Cepillo mis dientes todos los días?

Señala según te hayas cepillado después del desayuno, almuerzo y cena.

MES: -----	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana								
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												

NOMBRE: .....

EDAD: .....





# Control semanal

## Mis hábitos saludables






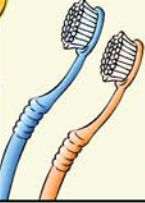



Registro para el seguimiento en familia de hábitos saludables en primaria

Señala aquellos hábitos saludables que realizas cada día.



NOMBRE: .....

EDAD: .....

MES <input type="text"/>	Lavado de manos antes de comer 	Ducha diaria 	Ejercicio físico 	Cepillado de dientes 	Comida sana 	Uso los cubiertos 	Acostarse temprano 
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							







# ¿Qué sé / qué sabemos ?

## (Evaluación Inicial y Final)

### SE FUNDAMENTA EN :

Su potencial para conocer aspectos relacionados con los hábitos saludables del alumnado, sus ideas previas y el desarrollo de técnicas de investigación.

### COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Tratamiento de la información y competencia digital.

### OBJETIVOS :

- Conocer y poner en práctica procesos de investigación y análisis de resultados.
- Conocer el estado de la salud, especialmente bucodental en la población escolar.
- Abordar contenidos procedimentales del currículo.

### DESARROLLO :

Se diseña conjuntamente con los alumnos y alumnas el procedimiento a seguir. La secuencia es: encuesta (propia mente dicha), análisis de resultados y difusión de los mismos.

Se extraen las conclusiones del estudio y se analizan en gran grupo.

Se reflexiona sobre la necesidad de modificar determinados hábitos poco saludables.

### RECURSOS :

Lápiz, papel, modelos de encuestas adecuados para cada etapa y nivel...

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Conoce aspectos relacionados con los hábitos de alimentación e higiene bucodental.
- Desarrolla técnicas de investigación.
- Reflexiona sobre la necesidad de cambiar hábitos adquiridos perjudiciales para su salud.
- Es autónomo en la realización de las encuestas.







..... **Evaluación inicial** .....  
*para alumnado infantil*



DIBUJA LO QUE HAS DESAYUNADO EN CASA.

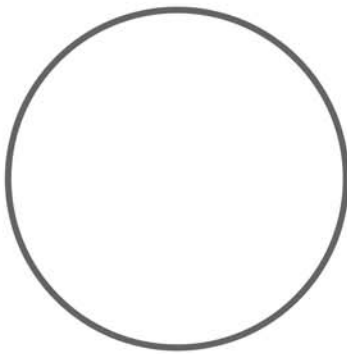




# Evaluación inicial

para alumnado infantil

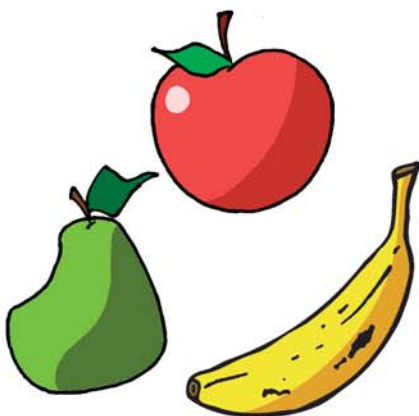
2 SEÑALA LO QUE TOMAS EN LA MERIENDA.



NADA



ZUMO  BOCADILLO



FRUTA



GALLETAS



BOLLERÍA



LECHE





# Evaluación inicial

para alumnado infantil

3

¿TOMAS GOLOSINAS O CHUCHERÍAS?



SÍ



NO



A VECES







# Evaluación inicial

para alumnado infantil

## 4 ¿Y REFRESCOS?



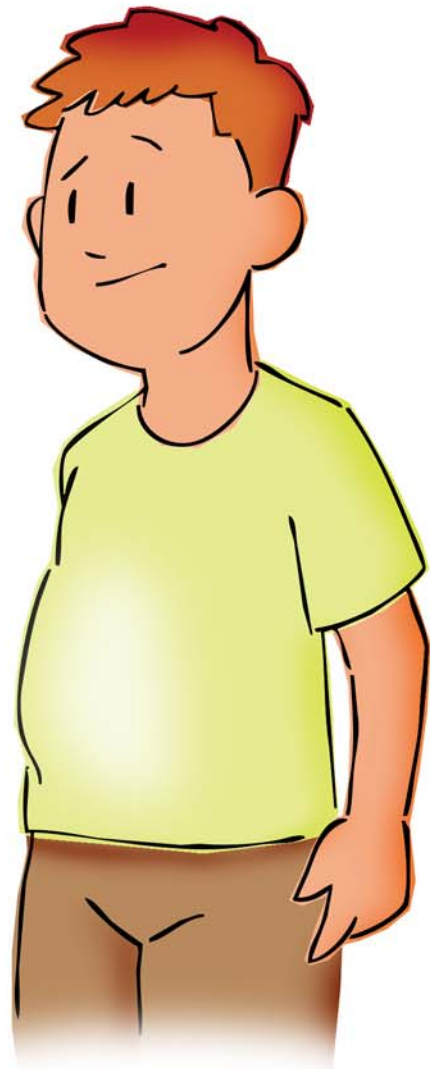
SÍ



NO



A VECES







# Evaluación inicial

para alumnado infantil

5

SEÑALA LOS PRODUCTOS QUE HACEN DAÑO A LOS DIENTES.



FRUTAS



BOLLERÍA



REFRESCOS



CHUCHERÍAS



AZÚCAR



PAN





..... **Evaluación inicial** .....  
*para alumnado infantil*



DIBUJA TÚ CEPILLO DE DIENTES.

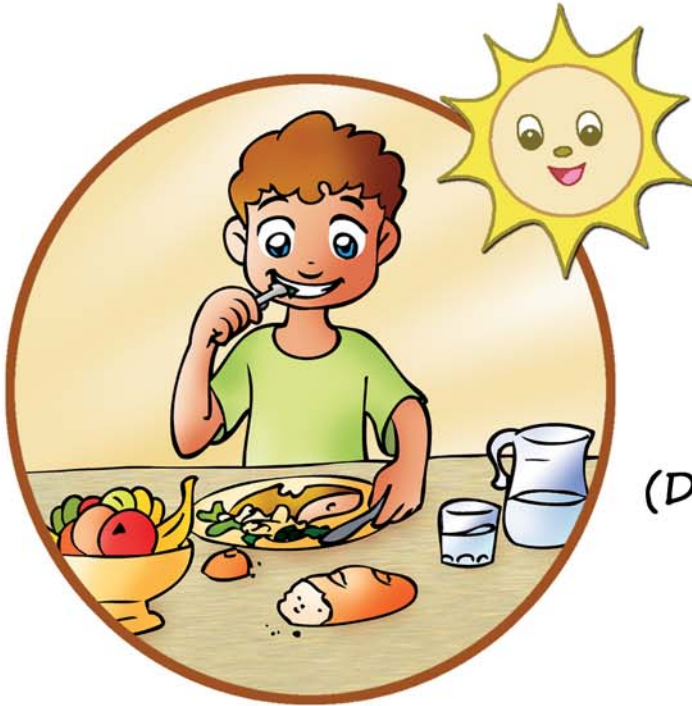




..... **Evaluación inicial** .....  
*para alumnado infantil*

7

¿CÚANDO TE CEPILLAS LOS DIENTES?



DE DÍA  
(DESPUÉS DE COMER)



DE NOCHE  
(ANTES DE ACOSTARTE)





..... **Evaluación inicial** .....  
*para alumnado infantil*

8

¿VAS AL DENTISTA?



SI

NO







# Evaluación inicial

para alumnado infantil

9

¿TIENES PICADURAS EN MUELAS O DIENTES?



NO



SÍ



¡NO LO SÉ!





# Evaluación inicial

## para alumnado de primaria

### 1 HÁBITOS ALIMENTICIOS.

¿Desayunas todos los días?  Sí  No

¿Qué sueles desayunar?.....  
.....  
.....

¿Meriendas habitualmente?  Sí  No

¿Qué tomas?.....  
.....  
.....

¿Sueles comer fruta habitualmente?  Sí  No

¿Cuántas veces al día?  1  2  3  +3

¿Tomas dulces o bollería habitualmente?

Ninguna  Una vez a la semana  Varios días a la semana  
 Todos los días  Varias veces al día

¿Consumes golosinas o chucherías habitualmente?

Ninguna  Una vez a la semana  Varios días a la semana  
 Todos los días  Varias veces al día







# Evaluación inicial

para alumnado de primaria

¿Bebes refrescos o bebidas azucaradas habitualmente?

- Ninguna     Una vez a la semana     Varios días a la semana  
 Todos los días     Varias veces al día

¿Conoces algunos alimentos que producen caries?..... Escríbelos:

---

---

---

¿Conoces algunos alimentos que son buenos para tu salud?..... Escríbelos:

---

---

---





# Evaluación inicial

## para alumnado de primaria

### 2 CEPILLADO DE DIENTES:

¿Tienes cepillo de dientes en casa? .....  Si  No

¿Y en casa de tus abuelos o de algún familiar? .....  Si  No

¿Cuándo te cepillas los dientes?

Nunca

Algún día

Todos los días, después de:

Desayunar

Almorzar

Cenar

¿Qué utensilios conoces para la limpieza de los dientes?

-----

### 3 EL/LA DENTISTA:

¿Has visitado alguna vez al o la dentista? .....  Si  No

¿Cuántas veces?

Una

Alguna vez

Una vez al año

Cuando es necesario

¿Has tenido alguna vez dolor de muelas? .....  Si  No

¿Qué hiciste?

-----

¿Tienes alguna picadura en dientes o muelas? .....  Si  No





# ¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final infantil]

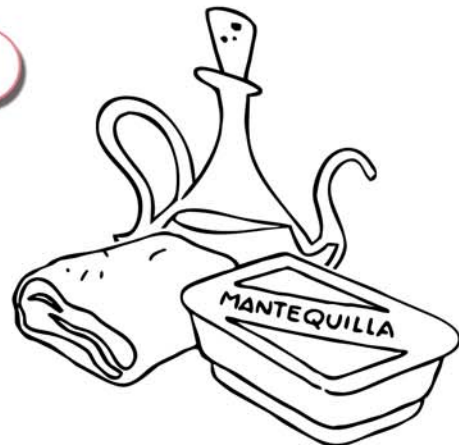
CON AYUDA DE TU PROFESOR O PROFESORA LEE LAS FRASES Y PINTA EL CÍRCULO QUE HAY JUNTO A CADA DIBUJO, O BIEN PON UNA PEGATINA DE COLOR VERDE CUANDO LA FRASE SEA VERDADERA Y DE COLOR ROJO CUANDO SEA FALSA.

PREGUNTA A TU PROFESOR PROFESORA CUANDO TENGAS ALGUNA DUDA.

## ¿VERDADERO O FALSO?



LOS HIDRATOS DE CARBONO SON ALIMENTOS ENERGÉTICOS.



LAS GRASAS SON ALIMENTOS ENERGÉTICOS.



COMER MUCHAS GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO PRODUCE OBESIDAD.



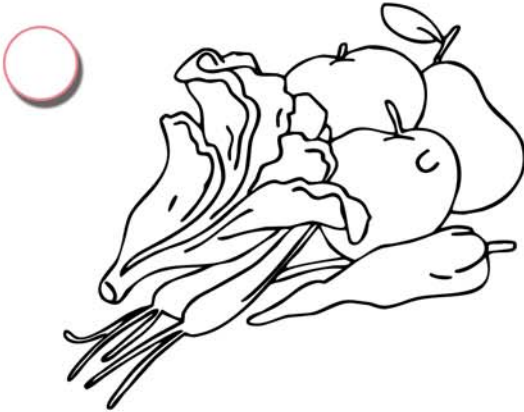
LAS VITAMINAS ESTÁN EN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS PRINCIPALMENTE.







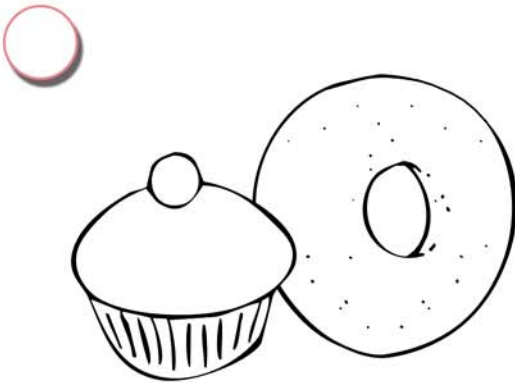
## ¿VERDADERO O FALSO?



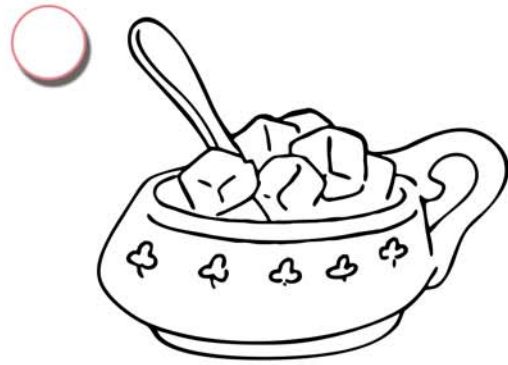
LAS VITAMINAS SON ALIMENTOS  
REGULADORES.



ALGUNOS ALIMENTOS COMO LAS  
LEGUMBRES SON MUY COMPLETOS.



PODEMOS COMER ALGUNOS DULCES A  
LAS HORAS DE LAS COMIDAS.



DEMASIADA AZÚCAR PUEDE DAÑAR  
LA SALUD Y ESTROPEAR LOS DIENTES.



COMER BIEN ES COMER MUCHO.



LAS PROTEÍNAS SON ALIMENTOS  
CONSTRUCTORES Y REPARADORES.



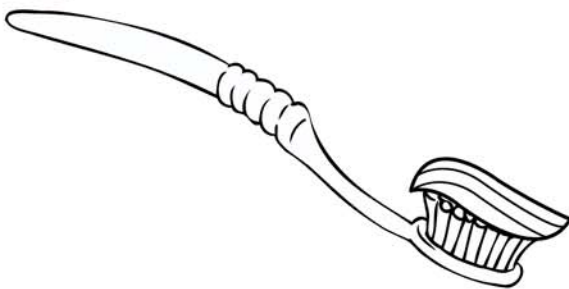
## ¿VERDADERO O FALSO?



LOS DIENTES SON MUY DUROS Y CON ELLOS PODEMOS CASCAR NUECES Y ABRIR BOTELLAS.



LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES (LAS PROTEINAS) SON BUENOS PARA CRECER.



SIEMPRE HAY QUE PONER MUCHA PASTA EN EL CEPILLO.



LA PASTA CON FLÚOR AYUDA A QUE NO TENGAS CARIES.



ES IMPORTANTE LAVARSE LOS DIENTES TRES VECES AL DÍA.



HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES MUY FUERTE PARA QUE ESTÉN MÁS LIMPIOS.





# ¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]



## SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS.

1. Los hidratos de carbono son alimentos

- Energéticos       Reguladores       Plásticos

2. Las vitaminas son alimentos

- Energéticos       Reguladores       Plásticos

3. Las grasas son alimentos

- Energéticos       Reguladores       Plásticos

4. Algunos alimentos como las legumbres son muy

- Energéticos       Reguladores       Plásticos

5. Un desayuno completo y saludable debe estar compuesto por

- Leche y fruta       Leche y bollería       Leche o derivados lácteos,  
cereales y fruta

6. Las vitaminas están principalmente en

- Huevos       Pescado       Frutas y verduras

7. Las proteínas son alimentos

- Energéticos       Reguladores       Constructores  
y reparadores

8. Comer bien es comer mucho

- Sí       No       A veces

9. Es conveniente comer algunos dulces antes de la comida

- Sí       No       A veces







# ¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]



## SOBRE EL CEPILLADO DE DIENTES.

1. Es importante lavarse los dientes

- Tres veces al día     Una vez al día     No es importante

2. La pasta de dientes con flúor ayuda a

- No tener caries     Estar delgados     Crecer

3. Hay que cepillarse los dientes durante

- 1 minuto     2 ó 3 minutos     5 minutos

4. Cada cuanto tiempo hay que cambiar el cepillo de dientes

- 3 meses     1 mes     6 meses

5. Los caninos sirven para

- Cortar     Desgarrar     Triturar

6. Los incisivos sirven para

- Cortar     Desgarrar     Triturar

7. Las muelas sirven para

- Cortar     Desgarrar     Triturar

8. Los dientes son muy duros porque con ellos podemos cascar nueces y abrir botellas

- Sí     No     A veces

9. Hay que poner mucha pasta en el cepillo

- Sí     No     Depende del sabor





# ¿Qué hemos aprendido?

[evaluación final en primaria]

## SOBRE SALUD BUCODENTAL.

1. Es importante visitar al dentista al menos

- Una vez al año     Cada tres meses     No es necesario

2. La caries puede ocasionar

- La pérdida del pelo     La pérdida de los dientes     La pérdida del apetito

3. La caries es una enfermedad infecciosa producida por

- Virus     Bacterias     Hongos

4. La caries es la enfermedad infecciosa

- Más frecuente     Menos frecuente     Más dolorosa

5. La gingivitis es una inflamación de

- La garganta     La encía     La nariz

6. Demasiada azúcar puede dañar la salud y estropear los dientes

- Sí     No     A veces

7. La enfermedad periodontal está producida por la placa bacteriana

- Sí     No     A veces

8. Los refrescos azucarados y las chuches protegen de la caries

- Sí     No     A veces

9. Empastar un diente significa

- Ponerle mucha pasta     Limpiar y tapan una caries     Poner el diente más blanco





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL

*aprende a sonreír*

# Diploma

*Este diploma se concede a:*



*En reconocimiento a la participación y  
aprovechamiento del alumno/a en el  
Programa de Promoción de la Salud Bucodental  
“Aprende a Sonreír”*



**JUNTA DE ANDALUCÍA**

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE







PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL

*aprende a sonreír*

# \*Diploma\*

*Este diploma se concede a:*

*En reconocimiento a la participación y aprovechamiento del alumno/a en el Programa de Promoción de la Salud Bucodental "Aprende a Sonreír"*



En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

*El Responsable del Programa:*



**JUNTA DE ANDALUCÍA**

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE





# i A desayunar bien !

## SE FUNDAMENTA EN :

La necesidad que tiene el organismo de ingerir nutrientes tras el ayuno nocturno y la importancia de saber elegir los alimentos adecuados que nos aporten dichos nutrientes. Un buen desayuno es una fuente de energía y salud y además previene la obesidad infantil.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

## OBJETIVOS :

- Conocer los nutrientes que necesitamos y los componentes de una dieta saludable.
- Valorar la importancia del desayuno dentro de la dieta equilibrada.
- Promover desayunos más saludables y menos cariogénicos, como los que aporta la dieta mediterránea.
- Reflexionar sobre la importancia que para la salud y la economía propia de la zona tiene el consumo de alimentos del entorno.

## DESARROLLO :

Tras conocer los alimentos básicos y sus nutrientes, los alumnos y alumnas prepararán y consumirán desayunos típicos de nuestra zona a base de leche, pan, aceite de oliva, zumo de naranja, jamón...

## RECURSOS :

Leche, pan, aceite de oliva y zumo de naranja. Se puede solicitar la colaboración de entidades locales (panaderías, molino de aceite, Ayuntamiento...). Papel, lápices, fichas de registro y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.



### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

- Ha mejorado su desayuno diario.
- Conoce los beneficios de un desayuno saludable.
- A la hora de elaborar un desayuno en clase, lo hace con alimentos saludables.
- Para el recreo, trae a menudo una pieza de fruta.
- Muestra interés por los desayunos variados que se preparan en clase con motivo del día de...



## Visitamos una Panadería

El pan es un alimento básico para un buen desayuno ya que resulta una excelente fuente de hidratos de carbono que nos aportarán energía para estudiar, jugar y desarrollar el resto de actividades que realizamos durante la mañana.

Pero... ¿sabes cómo se hace el pan? o ¿Has estado alguna vez en una panadería?

Si no es así, te proponemos conocer una.

1. Por clases, se concertará la visita a las instalaciones de una panadería de la localidad, para que los niños y las niñas observen los distintos procesos que se realizan: amasar, cocer, etc..., y el orden en que se llevan a cabo.
2. También resultará importante que se fijen en los materiales, máquinas y utensilios que se utilizan, y en cómo se visten los panaderos y panaderas y su por qué.
3. Con anterioridad a la salida, recordaremos con los alumnos y las alumnas que del trigo se elabora la harina y con ella el pan; y se propondrán una serie de preguntas dirigidas a las personas que trabajan en la panadería.
4. Tras la visita, se comentarán en clase las respuestas que se hayan obtenido.
5. También haremos una lista del vocabulario que se haya aprendido sobre el tema.
6. Por último, clasificaremos los distintos productos que pueden elaborarse en una panadería, comparándolos entre sí y analizando su valor alimenticio, presentación, uso, consumo y precios.







## Pan y cereales para el desayuno

Para conocer mejor los componentes nutricionales que aportan tanto el pan como los cereales en el desayuno, se propone una sencilla práctica mediante preguntas cuyas respuestas podrán comentarse en clase.



*Siguiendo la pista del pan, piensa y contesta:*

1. ¿Para qué sirven los hidratos de carbono que contienen el pan y los cereales?

---

2. ¿Cómo se llama la proteína del pan y qué papel juega en el proceso de la panificación?

---

3. ¿Qué es más energético 100grs. de pan fresco ó 100grs. de pan tostado?

---

4. Escribe 3 tipos de pan y 3 tipos de cereales para el desayuno.

---

5. ¿Los cereales para el desayuno se suelen presentar con algún otro tipo de nutriente?, ¿En caso afirmativo, sabes decir cuál o cuáles?

---



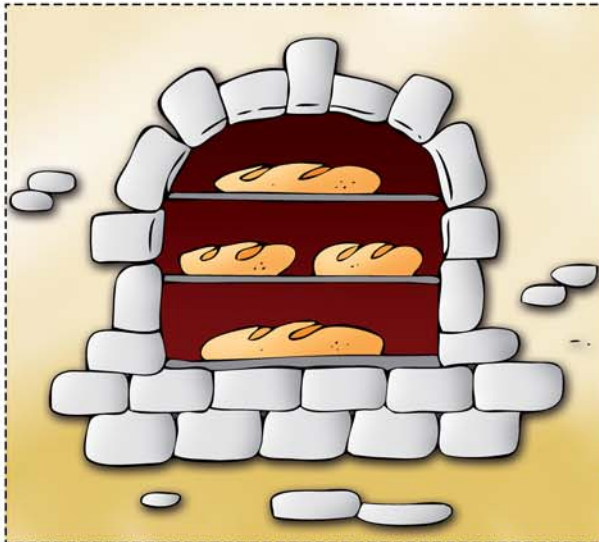




# Proceso de elaboración del pan



Recorta los dibujos y ordénalos de manera secuencial, explicando el por qué de su orden y lo que sucede en cada uno de ellos.





## ..... ¡ A desayunar bien ! .....

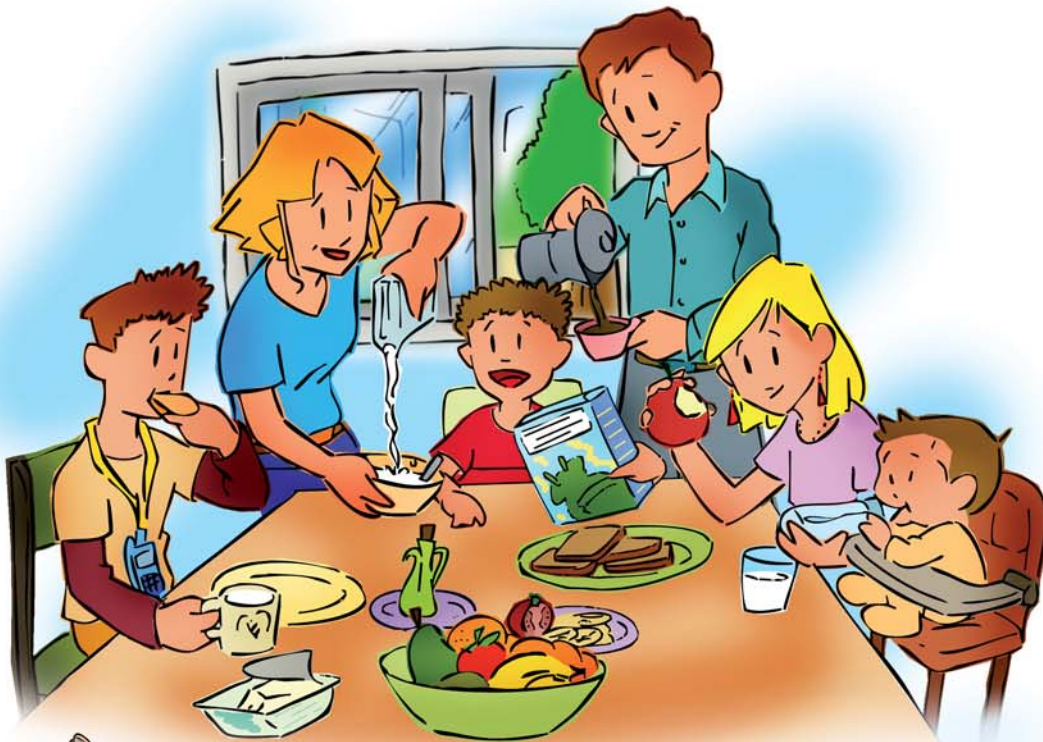
¿Por qué es tan importante que los niños y niñas desayunen?

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. Además, está demostrado que los niños y niñas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un menor rendimiento escolar y una menor capacidad para mantener la atención comparados con los que sí lo hacen.

Un desayuno saludable y completo para los niños y las niñas debe estar compuesto de:

- **LECHE** o derivados lácteos.
- **FRUTA** fresca o zumo de fruta fresca (sin azúcar añadido).
- **CEREALES:** pan, galletas tipo María, cereales de desayuno o biscotes. (Los cereales deben ser bajos en azúcar y en grasas).

Además un desayuno completo disminuye el riesgo del consumo de bollería, chucherías y de otras ingestas innecesarias.



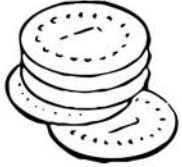




# Alimentos habituales en el desayuno



SEÑALA LOS ALIMENTOS QUE HABITUALMENTE SUELES TOMAR EN EL DESAYUNO.



GALLETAS



VASO DE LECHE



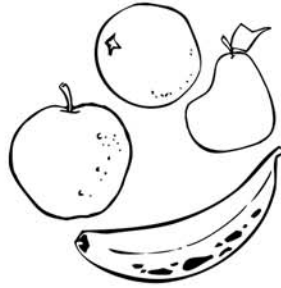
ZUMO NATURAL



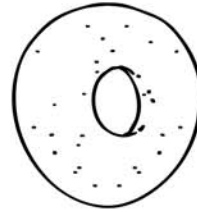
PAN



ACEITE



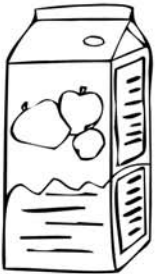
FRUTAS



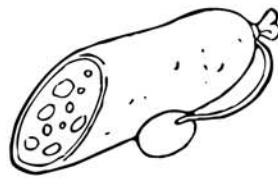
BOLLERÍA



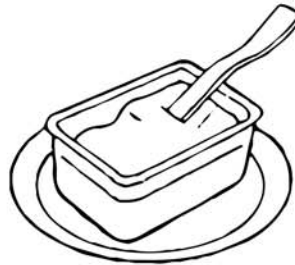
CEREALES



BATIDO



EMBUTIDO



MARGARINA o MANTEQUILLA



YOGUR

TAMBIÉN PUEDES DIBUJAR EN EL ESPACIO EN BLANCO QUE HEMOS DEJADO, ALGUNOS ALIMENTOS QUE DESAYUNES Y QUE NO APAREZCAN ENTRE LOS ANTERIORES.





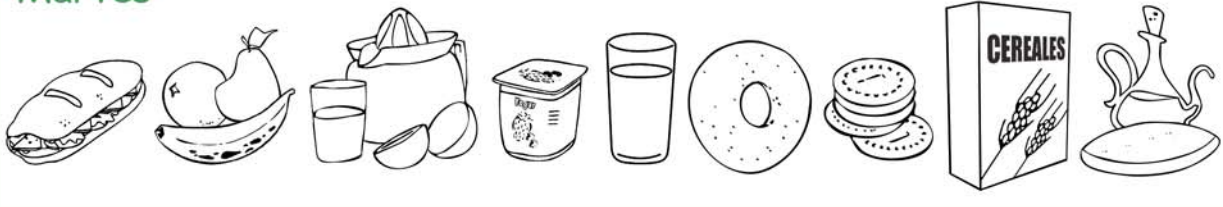
# La importancia del Desayuno

Señala lo que sueles desayunar, cada día de la semana, antes de venir al colegio.

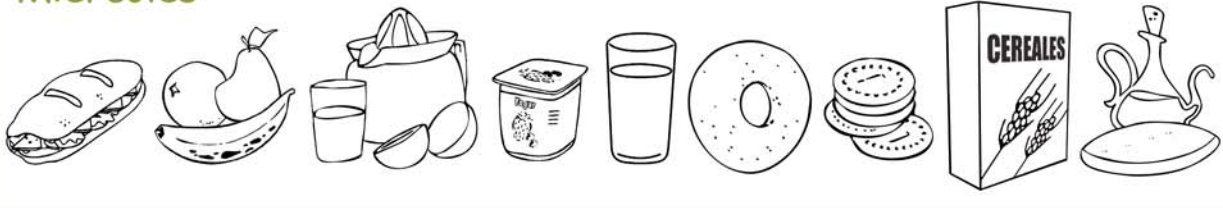
Lunes



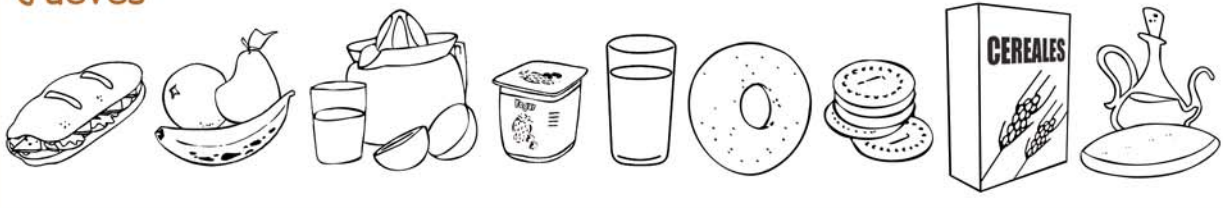
Martes



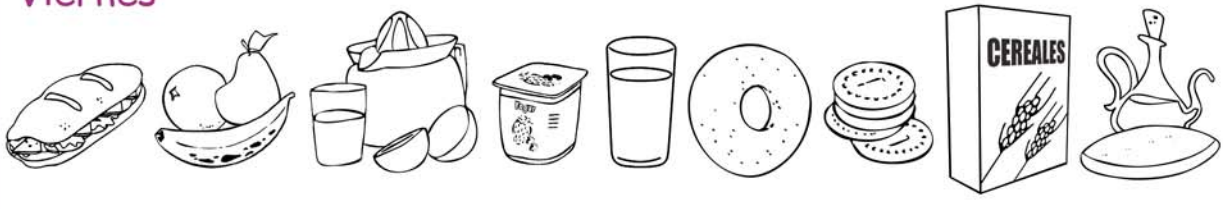
Miércoles



Jueves



Viernes





## ..... **Observa y Debate** .....

Observa y completa la frase con lo que te sugiere el dibujo.

Si desayunamos bien y con alegría  
estaremos "....."  
todo el día



Los niños y niñas podrán debatir sobre la importancia de realizar un desayuno diario y saludable.







# El Desayuno más completo

Si sabes cuál de los desayunos es el más completo y saludable, te será muy fácil encontrar el camino para llenar a María de energía.



1 >



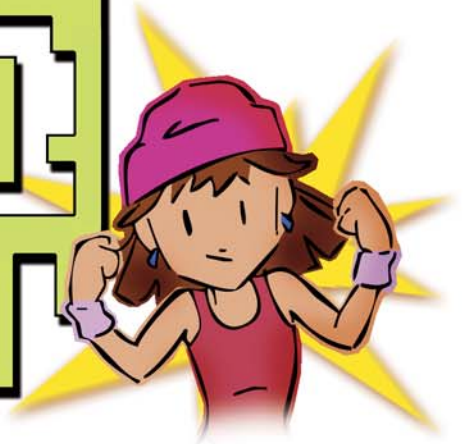
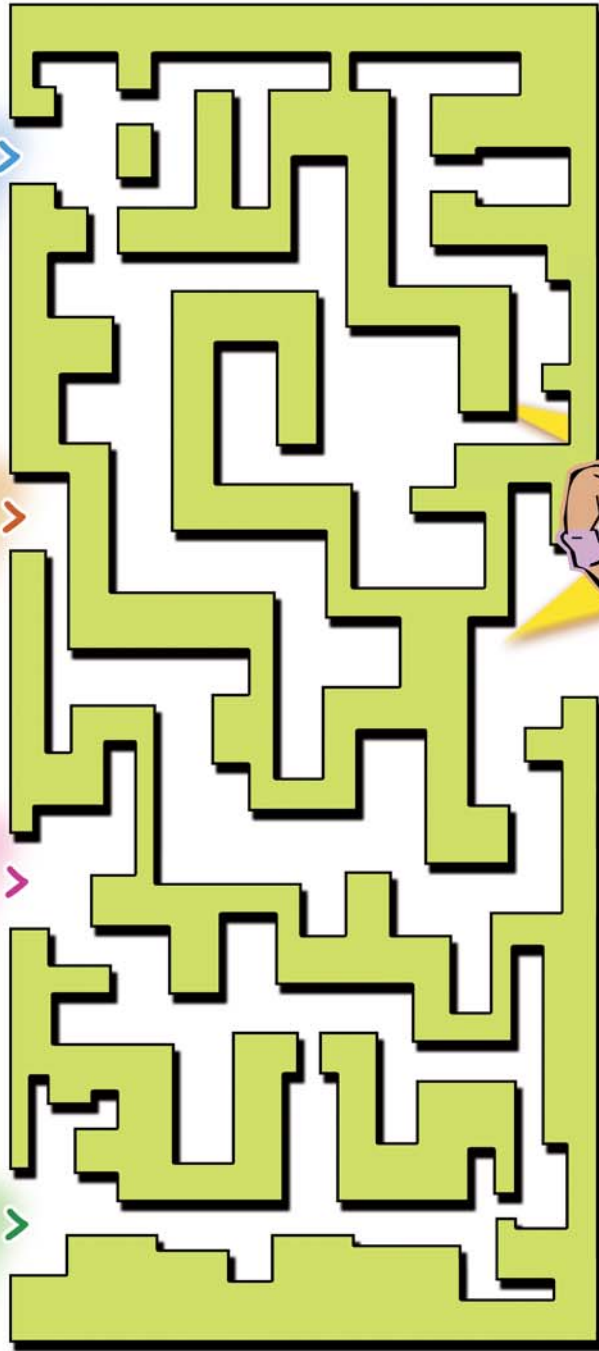
2 >



3 >



4 >



empieza  
el día  
con  
ENERGÍA





# Desayuno sano cada día

Señala distintos alimentos y confecciona un desayuno sano, energético y apetitoso para cada día de la semana. Lo puedes poner en práctica, coméntalo en tu casa.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			


SEMANA del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_





# ..... **Desayunos Saludables** .....

Elabora varios menús de desayunos saludables.



**Desayuno 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Desayuno 2**

---

---

---


---

---

---

---

---



**Desayuno 3**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Desayuno 4**

---

---

---

---

---

---

---

---







## Día de la Fruta de temporada

¡ Ummmmm ! ¿esto qué es...?

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias.

Cada niña o niño traerá de casa una fruta diferente según sus gustos y preferencias, también se pueden repartir aleatoriamente a criterio del tutor.

Ese día los niños podrán venir disfrazados de su fruta preferida. Incluso podrán hacer los disfraces ellos mismos en clase.

Se iniciará la actividad introduciendo las frutas en una bolsa. Con los ojos vendados cada niño o niña sacará una pieza e intentará identificarla mediante el olfato, el tacto y el gusto (sabor: dulce, amargo, ácido...)

Otra forma de realizar esta actividad sería formando parejas. Se disponen platos que contengan diferentes frutas preparadas para degustar: unas enteras, otras peladas y otras partidas por la mitad.



Con una venda en los ojos, uno de los miembros del equipo experimenta y otro anota sus conclusiones.



- Primer experimento: al tacto parece un o una ...
- Segundo experimento: por el olor parece un o una ...
- Tercer experimento: por su sabor es un o una ...

Al final se ponen en común todas las conclusiones anotadas por los compañeros y gana el equipo que haya acertado más frutas diferentes.

### Enlace de Interés.

Como complemento a esta actividad podemos ayudarnos del calendario de frutas que se dan en Andalucía, y con el que podemos aprender cuál es el mejor momento para degustarlas. Puede descargarse el pdf en la siguiente dirección web:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/b6b908db-e16a-4873-b5bc-5ec4bd70afb5>

[Web consultada y vigente en Oct. 2013]







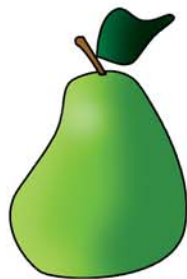
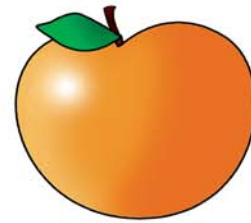
## ... ¿Qué fruta soy? ...

PARA JUGAR A LAS ADIVINANZAS SOBRE LAS FRUTAS, SE PUEDE HACER UNA BÚSQUEDA POR INTERNET, TAMBIÉN BUSCAR ALGUNOS REFRAINES, POESÍAS, CANCIONES, CUENTOS, RETAHÍLAS, JEROGLÍFICOS, ETC. PARA DESPUÉS REPETIR CON LOS NIÑOS.

SE PUEDEN FORMAR EQUIPOS Y GANARÁ EL QUE CONSIGA ACERTAR MÁS ADIVINANZAS.

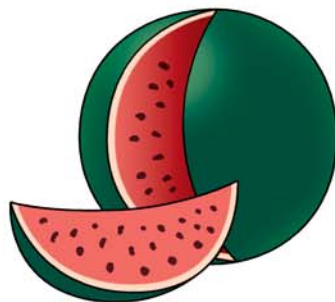
PARA COMENZAR AQUÍ TENÉIS ALGUNAS SENCILLITAS.

- (1) AMARILLO POR FUERA  
AMARILLO POR DENTRO Y CON  
UN CORAZÓN EN EL CENTRO.



- (2) BLANCA POR DENTRO,  
VERDE POR FUERA.  
SI QUIERES QUE TE LO DIGA  
ESPERA.

- (3) NO SOY DE PLATA,  
PLATA NO SOY;  
SI HAS ESTADO ATENTO  
TE HE DICHO QUIÉN SOY.



- (4) VERDE POR FUERA  
ROJA POR DENTRO,  
CON CIENTOS DE GOTITAS  
OSCURAS EN EL CENTRO



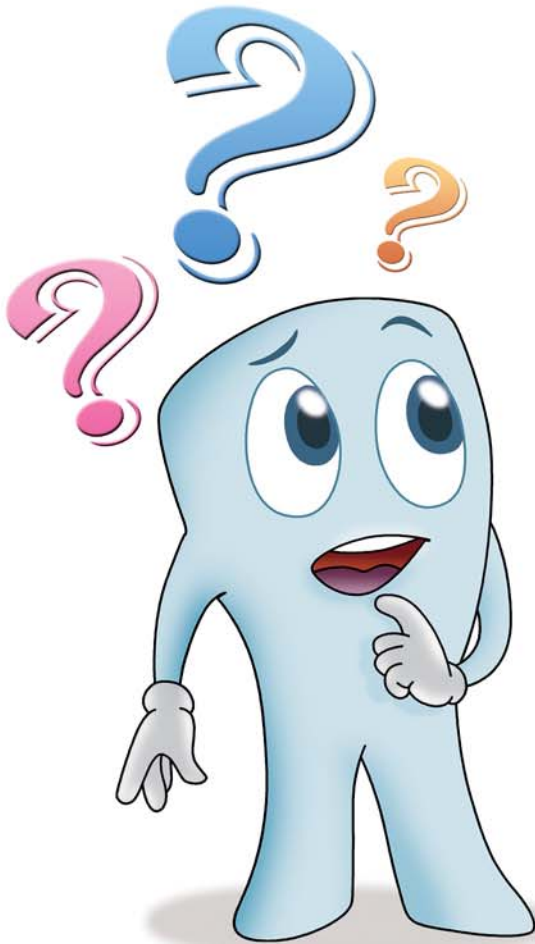


## ..... **Jugar a las adivinanzas** .....

Para jugar a las adivinanzas sobre las frutas, se pueden hacer búsquedas por Internet, también se puede PREGUNTAR a los PADRES, ABUELOS y FAMILIARES si conocen o recuerdan alguna. Otra opción puede ser buscar refranes, poesías, canciones, retahílas, jeroglíficos, cuentos, etc... que hagan referencia a las frutas.

Se pueden formar equipos y ganará el que consiga acertar más adivinanzas.

Para comenzar, aquí proponemos algunos ejemplos.



- (1) SOMOS VERDES Y AMARILLAS,  
TAMBIÉN SOMOS COLORADAS,  
ES FAMOSA NUESTRA TARTA  
Y TAMBIÉN PUEDES COMERLOS  
SIN QUE ESTEMOS COCINADAS
- (2) SOY REDONDA COMO EL MUNDO,  
SE ME PELA POR LA PANZA  
SI ME REDUCES A PELLEJO  
TODO MI JUGO ME SACAS.
- (3) NI ESPERO QUE ME LO ACIERTES  
NI ESPERO QUE ME BENDIGAS  
Y, CON UN POCO DE SUERTE,  
ESPERO QUE ME LO DIGAS.
- (4) TIENE OJOS Y NO VE,  
POSEE CORONA Y NO ES REY,  
TIENE ESCAMAS SIN SER PEZ,  
¿QUÉ RARA COSA HA DE SER?

1) MANZANA, 2) NARANJA, 3) NISPERO, 4) PIÑA







# ***i Nutritivo y delicioso !***

## **SE FUNDAMENTA EN :**

La alta incidencia de obesidad infantil hace prioritario abordar este tema en cualquier centro educativo. Dada la influencia de la alimentación tanto en la salud bucodental como en la salud en general, es básico contemplar la mejora de los hábitos alimenticios en los escolares.

## **COMPETENCIAS :**

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y ciudadana.

## **OBJETIVOS :**

Establecer la relación entre la alimentación, el estado de salud y la aparición de caries.

Generar nuevos aprendizajes mediante la interacción con la realidad cultural de los alumnos y las alumnas.

## **DESARROLLO :**

Se sigue la estructura del trabajo por tópicos o centros de interés, implementándolo de acuerdo con la etapa y ciclo correspondiente.





### **RECURSOS :**

- Lápices, colores, rotuladores.
- Revistas o folletos publicitarios de alimentos.
- Dossier: "Aprendo a comer sano".
- Murales.
- Material bibliográfico de consulta.
- Material audiovisual.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

- Desarrolla cada vez más habilidades y actitudes saludables.
- Conoce los beneficios de las frutas, vegetales, cereales, lácteos, etc.
- Diferencia entre alimentos saludables y los que no lo son.
- Conoce las consecuencias de una alimentación no saludable.
- Trae a menudo un tentempié saludable a clase.
- Sabe que alimentos se pueden tomar a diario o a menudo y cuales no.
- Participa la familia en la mejora de alimentación propuestas por el centro.
- Muestra interés por probar nuevos alimentos.
- Sustituye la bollería y chuches, por fruta o frutos secos.





## ..... Visitamos un Mercado ..... .....

Para esta actividad es necesaria la colaboración y la autorización previa de las familias.

La actividad consiste en una salida del centro para visitar un mercado de abastos. Con ella se pretende que los niños y las niñas se familiaricen con los alimentos saludables, frescos y de temporada.

Durante la visita podrán realizar fotografías de los alimentos que se encuentran en cada uno de los puestos y con ellas elaborar murales en clase y generar un debate sobre los tipos de alimentos, sus características, clasificación, principales nutrientes, etc.







## ..... Jugamos al Mercado .....

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias

Después de visitar el mercado los niños y las niñas podrán escenificar uno en clase montando puestos con los distintos tipos de alimentos. Para montar los puestos podrán llevar alimentos de casa o hacerlos ellos mismos con plastilina, elaborar su propio dinero para las compras, etc.

Los papeles de vendedores y de compradores se repartirán entre ellos y se podrán disfrazar para escenificarlos.







# Dieta equilibrada Nutritiva y Deliciosa

Una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarnos que nos permite obtener de los alimentos los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud y que se adapta a nuestras necesidades individuales: edad, sexo, actividad física, estilo de vida...

Por tanto debe cumplir las siguientes premisas:

- Aportar los suficientes nutrientes energéticos para los procesos metabólicos y el trabajo corporal.
- Suministrar suficientes nutrientes en función plástica y reguladora.
- Asegurar el equilibrio de todos los nutrientes.



Nuestra alimentación debe ser lo suficientemente variada y no monótona y, además de nutrir, no puede olvidar los aspectos gastronómicos y lúdicos.

## DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA

1. Desayuno
2. Media mañana
3. Almuerzo
4. Merienda
5. Cena

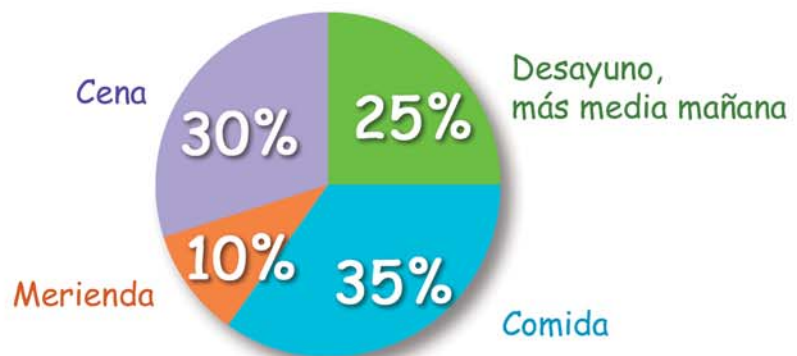


Gráfico tomado de: "La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia" Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005





## Un problema: el “picoteo”:

Muchos niños y niñas consumen alimentos a cualquier hora del día. Generalmente estos alimentos contienen grasas no saludables, azúcar y sal en exceso. Son productos con muchas calorías y poco valor nutritivo. Algunos ejemplos son: dulces, zumos envasados, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados, etc.

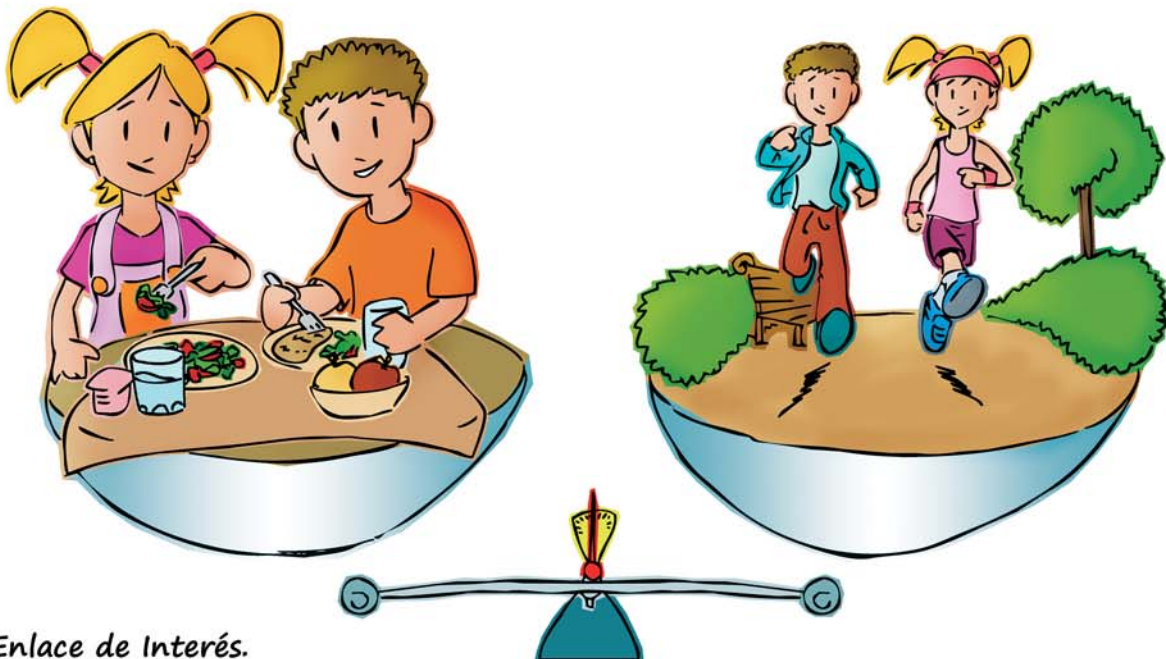
Mantener este esquema de comidas ayuda a que los niños y niñas tengan menos posibilidades de “tener sensación de hambre continuamente”. Debe procurarse mantener el esquema recomendado de 5 comidas al día y en todo caso ofrecer alternativas de alimentos saludables.

## El agua como bebida principal.

Es recomendable beber 1,5 litros de agua al día. El consumo de refrescos, zumos industriales o batidos debe ser ocasional.

## Recuerda que ...

ADEMÁS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EN CANTIDAD, CALIDAD Y REGULARIDAD, LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN REALIZAR **ACTIVIDAD FÍSICA** PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD.



### Enlace de Interés.

Como complemento a esta actividad podemos encontrar más información en la siguiente dirección web:

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/Manual\\_alimentacion\\_Diciembre\\_2007.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Manual_alimentacion_Diciembre_2007.pdf)

[Web consultada y vigente en Oct. 2013]





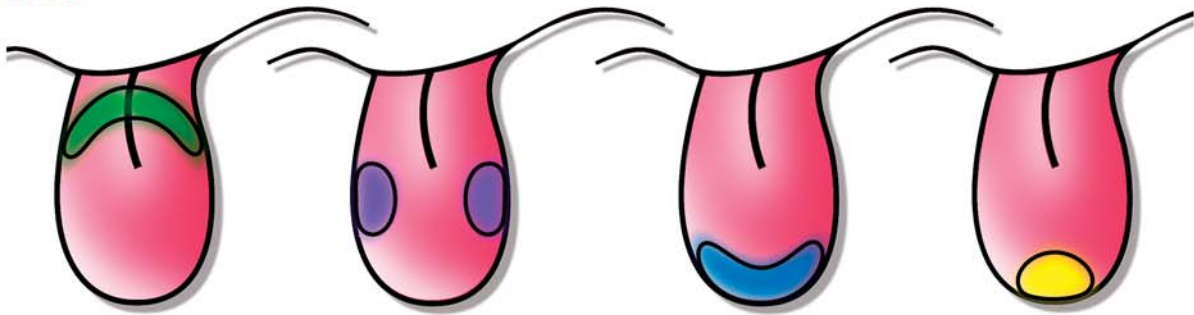


# Distingo Sabores

Para distinguir los sabores se utiliza el sentido del gusto y del olfato. En la lengua tenemos papilas gustativas que son las encargadas de identificar los 4 sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Además de distinguir los sabores, la lengua tiene la capacidad de identificar si el alimento está frío o caliente, y si es un alimento duro o suave.

En colaboración con las familias, los niños y las niñas podrán llevar de casa diferentes alimentos de fácil manejo (dulces, salados, amargos y ácidos). Con los ojos vendados realizarán una degustación con el objetivo de aprender a diferenciar sabores, olores, texturas, etc., invitándoles a pronunciarse sobre sus gustos.

Los niños y las niñas deberán identificar con que parte de la lengua sienten cada uno de los sabores de los alimentos: dulce, amargo, salado ácido.



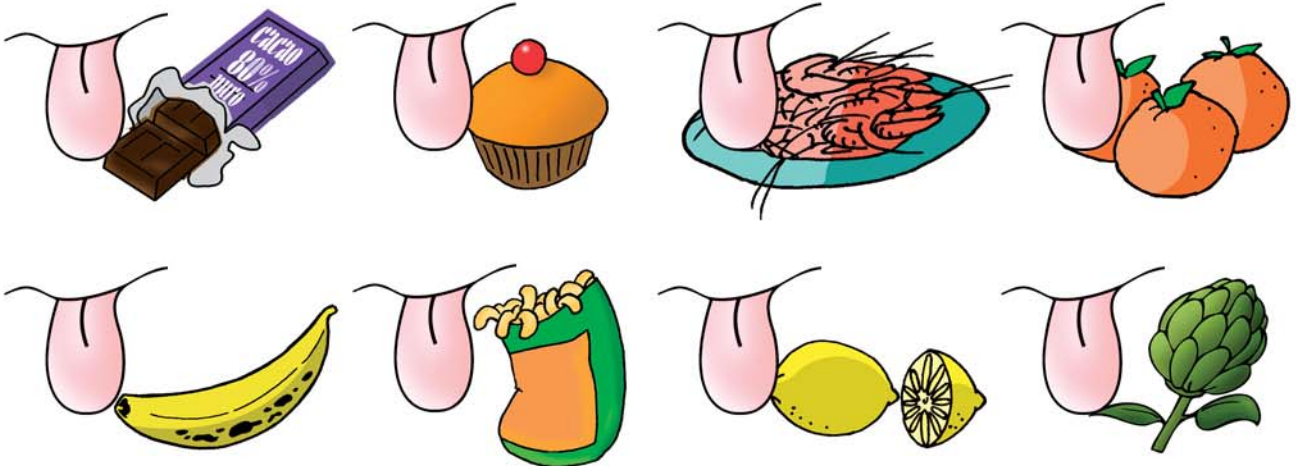
Amargo

Ácido

Salado

Dulce

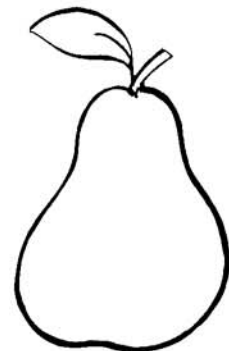
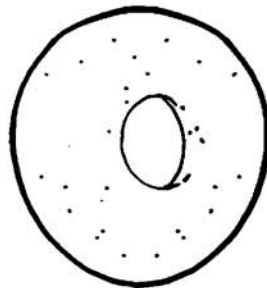
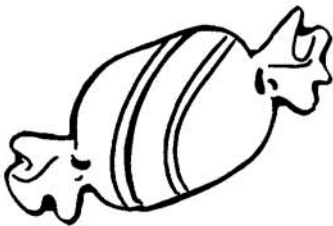
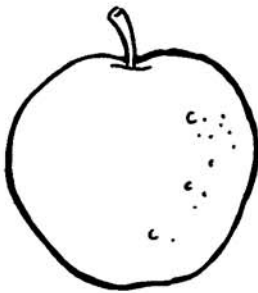
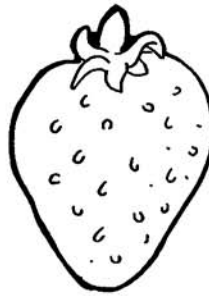
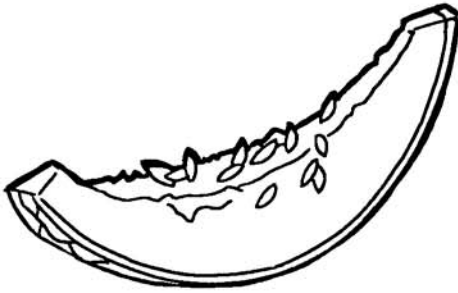
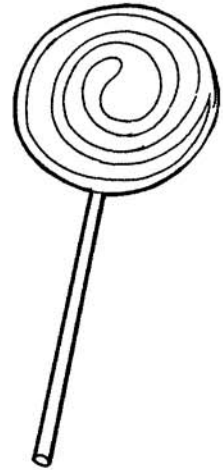
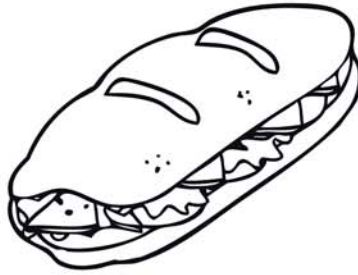
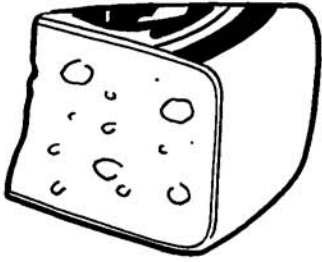
¿Colorea con qué parte de la lengua distinguirías el sabor de los siguientes alimentos?





# Alimentos Sanos

Señala los alimentos más sanos, que además puedes comer sin que hagan daño a tus dientes.





# ..... **Nombramos Alimentos** .....

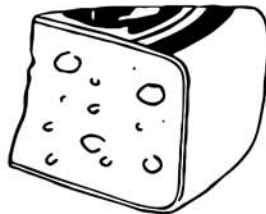
Sanos y diversos alimentos debes comer..., para que puedas saltar, jugar y correr.

Escribe el nombre de cada alimento.



1

-----



2

-----



3

-----



4

-----



5

-----







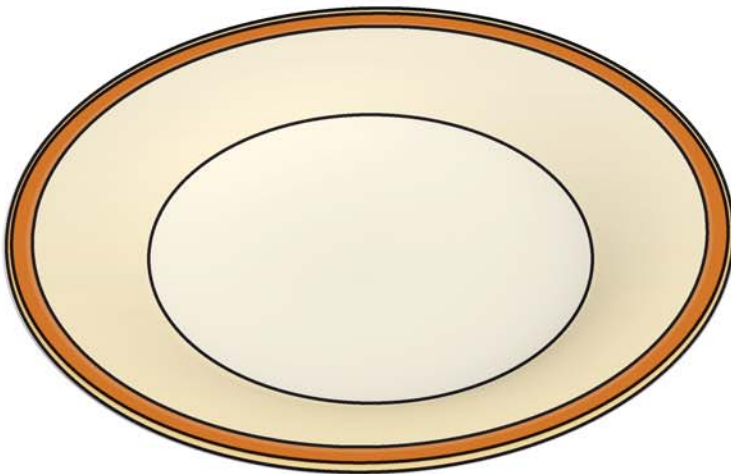
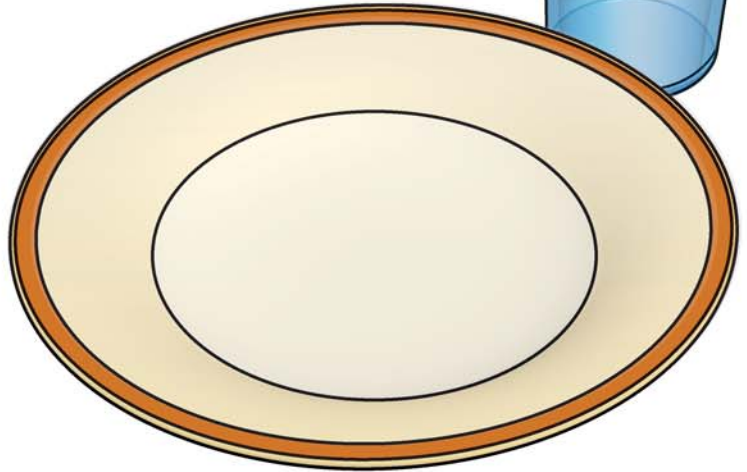
# Menús al Plato

Dibuja, recorta o pega, fotografías de un menú sano y equilibrado.



Primer plato:

\_\_\_\_\_

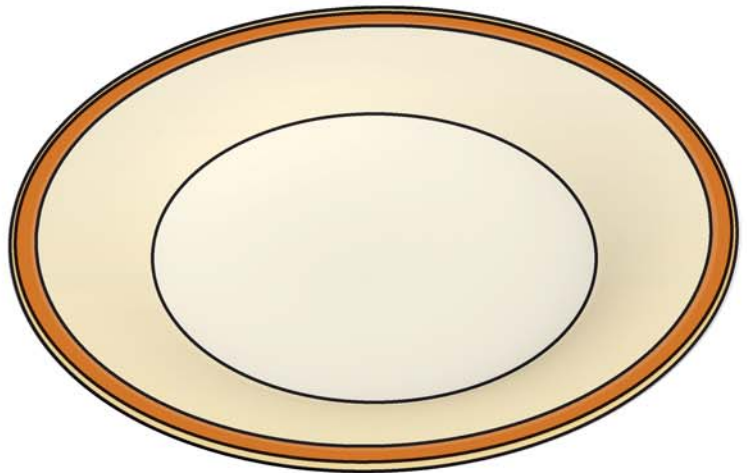


Segundo plato:

\_\_\_\_\_

Postre:

\_\_\_\_\_



Bebida:

\_\_\_\_\_





# La Pirámide de los Hábitos Saludables

Es la representación gráfica de las raciones recomendadas para una alimentación saludable junto con la frecuencia y tipo de ejercicio que debes realizar cada semana.



## RECUERDA:

- Tomar diariamente: pan, leche, cereales, frutas, verduras, ensaladas, derivados lácteos (queso o yogur).
- Tomar días alternos (3 - 5 veces a la semana): pescado, patatas, legumbres, arroz, pasta, huevos, aves.
- Tomar de 2 a 3 veces por semana carnes rojas y embutidos.
- No tomar nada entre comidas. Y las chucherías, dulces, bollería y helados ocasionalmente.
- Y para beber: agua en todas las comidas.

Puedes realizar la actividad de la página siguiente analizando la alimentación que has tomado durante la última semana y descubriendo **¿qué te falta?** y **¿qué te sobra?**





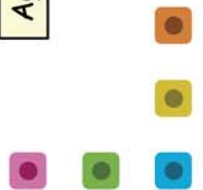
Pon una [x] por cada porción o toma de los distintos alimentos en cada día de la semana (puede haber: ninguna, una o más de una [x] en el mismo día).



# Análisis de la Alimentación Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	ME FALTA	ME SOBRA
Pan									
Leche									
Derivados lácteos									
Frutas									
Verduras, ensalada									
Aceite de oliva									
Cereales									
Legumbres									
Arroz, pastas									
Huevos									
Patatas									
Pescados									
Pollo, aves									
Carnes rojas									
Embutidos									
Azúcar									
Bollería, dulces									
Helados									
Chocolate									
Chucherías									
Agua									

SEMANA del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_

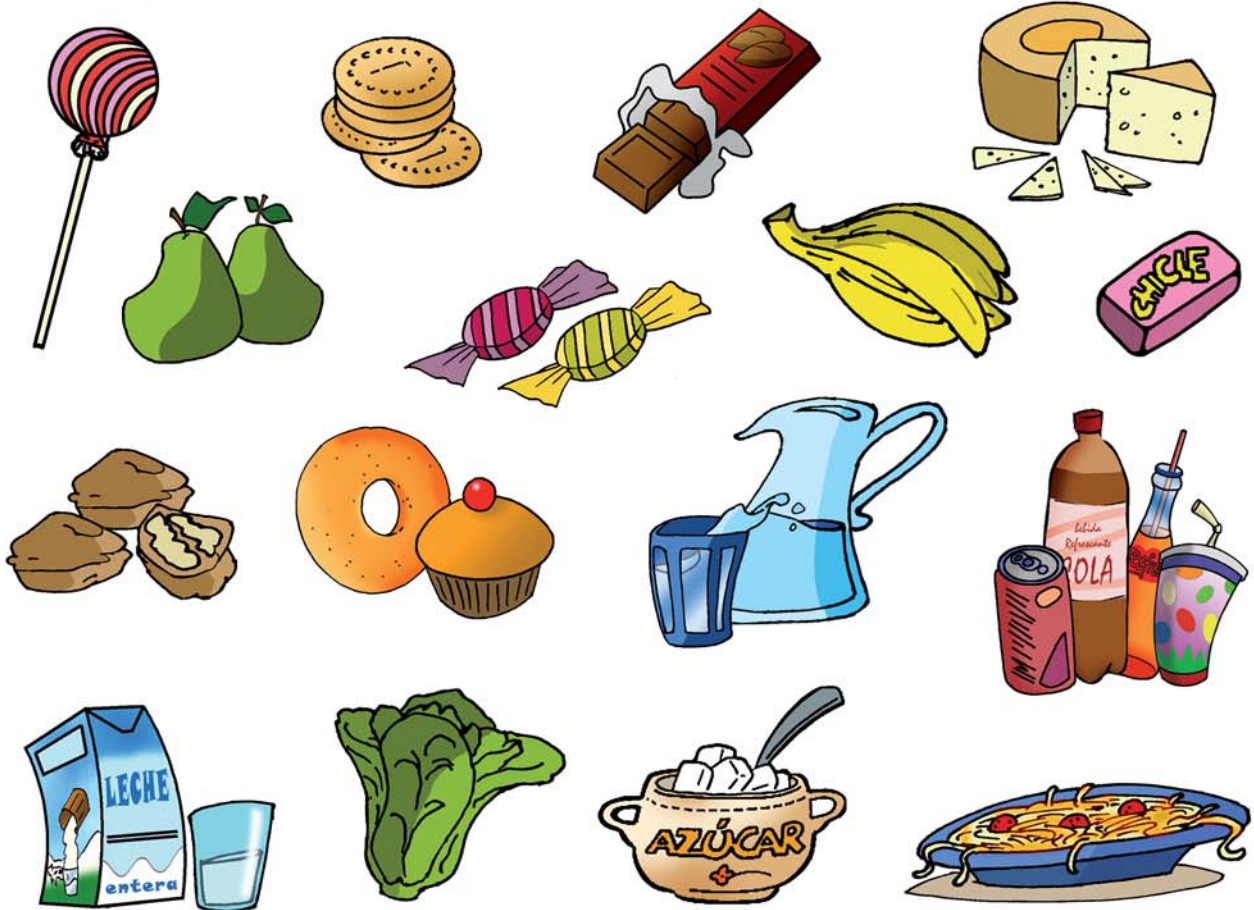






# ¿Conoces la diferencia?

Escribe el nombre de cada alimento en la lista que creas que le corresponde.



Alimentos que pueden ser perjudiciales para los dientes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Alimentos que NO perjudican a los dientes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---












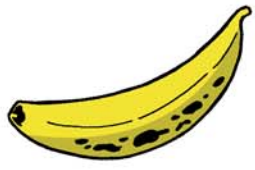









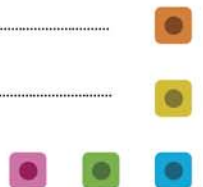
# ¿Menús Saludables?

Observa los siguientes menús y contesta.

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
LUNES	 Arroz con tomate	 Filete empanado y ensalada	 Pera
MARTES	 Lentejas	 Pescado con ensalada	 Naranja
MIÉRCOLES	 Sopa de fideos	 Pollo asado con patatas	 Yogur
JUEVES	 Espaguetis con tomate	 Albóndigas con verduras	 Plátano
VIERNES	 Crema de verduras	 Tortilla de bonito con patatas	 Flan

¿Crees que estos menús son buenos para tu salud? .....

¿Por qué? .....



# Qué pone en las etiquetas

Se organizarán grupos de trabajo que traerán de casa o conseguirán por otros medios envoltorios de alimentos para poder analizarlos y clasificarlos en el aula.

**Información nutricional: Valores medios por 100 ml.:**  
 Energía: 90kj/21kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 5,0 g.  
 Azúcares: 4,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g.  
 Fibra alimentaria: 0,2 g, Sodio: 0,01 g, Vitamina C: 9 mg (15% CDR)\*.  
 \*CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA		
	Por 100 g	Por 44 g
Energía	2100 Kj 505 Kcal	924 Kj 222,2 Kcal
Proteínas	6,0 g	21,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	48,0 g 0,5 g	2,6 g 0,2 g
Grasas de las cuales saturadas	32,0 g 4,5 g	14,1 g 2,0 g
Fibra	5,0 g	2,2 g
Sodio	1,2 g	0,5 g



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL: VALORES MEDIOS POR 100 G:**  
 Energía: 607kj/146kcal, Proteínas: 0,3 g, Hidratos de carbono: 60 g (60% Polialcoholes), Azúcares: 0,0 g, Grasas: 0,0 g, Ácidos grasos saturados: 0,0 g, Fibra orgánica: 0,0 g, Sodio: Trazos

VALOR NUTRICIONAL		POR 100g.	POR 21,5g. 1 Barrita
VALOR ENERGÉTICO	kj	2350	505
	kcal	564	121,3
PROTEÍNAS	g	9,5	2,0
HIDRATOS DE CARBONO	g	46,0	9,9
GRASAS	g	38,0	8,2
CALCIO	mg	264 (33%)	
FÓSFORO	mg	287 (35,5%)	
MAGNESIO	mg	58 (19%)	
VITAMINA B2 (Riboflavina)	mg	0,42 (26%)	
VITAMINA B 12	mcg	0,74 (74%)	

Para realizar esta actividad nos podemos ayudar de la información respecto a los alimentos que aparece en la Pirámide de Hábitos Saludables.







Con todo lo que has aprendido, rellena junto con tu madre o tu padre lo que vas a comer en esta semana teniendo en cuenta las recomendaciones de la dieta saludable.

[ si estás en el comedor escolar, coloca el menú del comedor en el almuerzo ]  
y en el resto, lo que vas a tomar en casa o fuera a lo largo del día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Entre comidas							

SEMANA del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Recuerda:**

- Tomar diariamente: pan, leche, cereales, frutas, verduras, ensaladas, derivados lácteos (queso o yogur).
- Tomar días alternos (3-5 veces a la semana): pescado, patatas, legumbres, arroz, pasta, huevos y aves.
- Tomar de 2 a 3 veces por semana carnes rojas y embutidos.
- Y para beber: agua en todas las comidas.

# Propuesta de Menú Semanal

(Actividad para realizar el casa)



## ..... Hoy cocino yo ..... (Recetas saludables, sencillas y divertidas)

Para esta actividad es necesaria la colaboración de las familias.



Esta actividad consiste en realizar un **taller de cocina** con los niños y las niñas en el que se utilizaran alimentos saludables y recetas fáciles y divertidas.

El objetivo que se pretende es que de una manera amena y divertida los niños y las niñas comiencen a familiarizarse con los alimentos saludables y aprendan a manipularlos para que les resulte atractivo llevárselos a la boca y saborearlos.

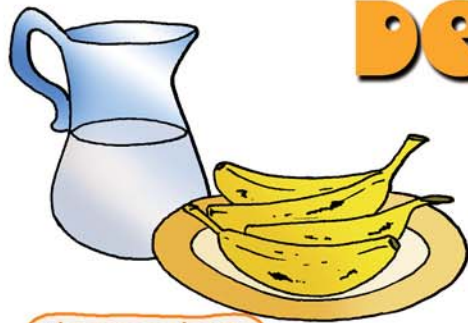
En las páginas siguientes hemos incluido dos ejemplos muy sencillos y divertidos pero también podéis buscar otras recetas en Internet que sean sabrosas, fáciles de preparar y sobre todo muy divertidas.





## Recetas Saludables

# BATIDO DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

leche, plátanos



UTENSILIOS:

jarra, cuchara y cuchillo de plástico, batidora, sorbetes, posavasos y sombrillitas decorativas



1 Se pelan los plátanos y se cortan en trozos pequeños

2º

Una vez troceado el plátano se pone en una jarra y se añade leche



Servir fresquito y decorar con sorbetes y sombrillitas de colores

4º



3º

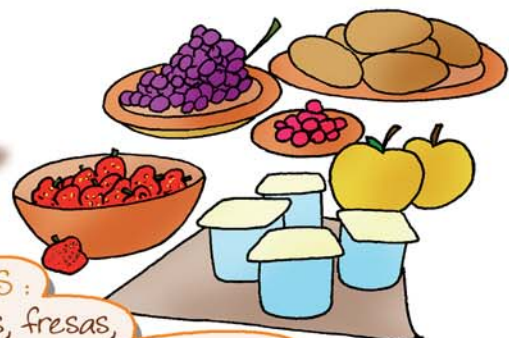
Un adulto lo batirá hasta que quede un batido muy cremoso





## Más Recetas Saludables

# Oritos de Yogur



**UTENSILIOS:**  
Platos hondos, tabla de madera, cuchara y cuchillo de plástico

**INGREDIENTES:**  
Bizcochos, fresas, yogures naturales azucarados, uvas, quindas rojas y manzanas



**1º**  
Se lavan bien las fresas y se trocean en cachitos muy pequeños



**2º**  
Se mezclan las fresas con el yogur; después se pelan las manzanas y se cortan a gajos.



**3º**  
Se remueven bien las fresas con el yogur y se quita la piel de las uvas



**4º**  
Se sirve el yogur con las fresas en platitos hondos y se decoran: "los bizcochos serán las orejitas, las uvas para los ojitos, las quindas para la nariz y los gajos de manzana para la boca"





## ..... **Nuestras Recetas** .....

Recogemos recetas típicas de nuestro pueblo o ciudad, preguntando a familiares y amigos. Con todas las recetas podemos formar un "Recetario Popular" que recoja los gustos del alumnado.

Nombre de la receta: \_\_\_\_\_

¿Quién me la ha enseñado? \_\_\_\_\_

Es típica de: \_\_\_\_\_

INGREDIENTES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## CumpleSANOS Feliz

Esta actividad consiste en celebrar un "CumpleSanos" saludable y para ello es necesaria la colaboración de las familias.

Para organizarlo los niños y las niñas pueden hacer entre todos una lista con los alimentos necesarios. De esta lista deben hacer dos grupos, uno con los alimentos saludables como: repostería casera, bocadillos, frutos secos, frutas, bebidas como agua, zumos... , y otra con los alimentos que hacen daño a los dientes y no son saludables.

De la lista de alimentos saludables cada niño o niña puede elegir libremente el o los que traerá de casa ese día, o también se pueden repartir aleatoriamente a criterio del profesor o tutor.

El día elegido, los niños y las niñas pueden disfrazarse de alimentos saludables como frutas, de utensilios de higiene dental como cepillos de dientes, pasta dental, o bien de lo que prefieran.



También pueden jugar a decorar ellos mismos la clase donde van a celebrar el "CumpleSanos", preparar una piñata con mensajes y regalitos saludables o proponer algún juego para realizar durante la celebración de la fiesta. Pueden encontrarse algunas sugerencias dentro de las "Actividades Complementarias".







# Cepillándome los dientes, tendré una bonita sonrisa ...

## SE FUNDAMENTA EN :

La importancia de que los niños y las niñas adquieran desde edades tempranas hábitos saludables y las habilidades necesarias para cepillarse los dientes después de cada comida y siempre antes de acostarse.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

Aprender a realizar un cepillado dental lo más correcto posible y efectuar prácticas periódicas en el centro educativo.

Reflexionar sobre la importancia para nuestra salud del cepillado dental y el uso de la pasta fluorada después de las comidas, y siempre antes de acostarse.

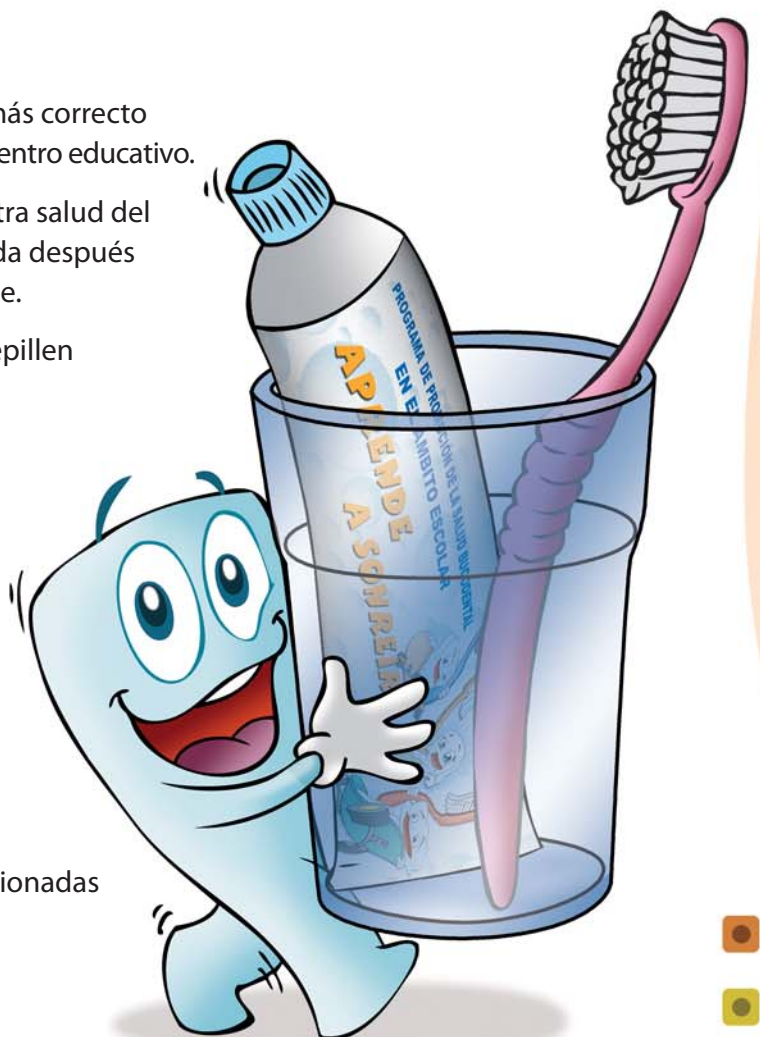
Conseguir que los alumnos y alumnas se cepillen los dientes diariamente, al menos antes de acostarse.

## DESARROLLO :

Se explica y se ejemplifica con la arcada dental la técnica del cepillado.

Posteriormente los alumnos y alumnas en pequeños grupos practican el cepillado: control y modificación del cepillado, autoevaluación...

Se realizan actividades de recopilación y expresión oral, escrita, plástica u otras relacionadas con los ámbitos o áreas curriculares.



### **RECURSOS :**

- Cepillos de dientes, pasta dental.
- Arcada dentaria.
- Papel, lápices y fichas de registro.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

- Reconoce los diferentes utensilios para el cepillado dental.
- Utiliza correctamente el cepillo y la pasta.
- Ha adquirido una buena técnica del cepillado.
- Es autónomo y preciso en el cepillado.
- Comprende el "efecto-causa" de realizar un buen cepillado o de no realizarlo.
- Reconoce y nombra los diferentes tipos de dientes.
- Sabe cual es la misión de cada tipo de diente.

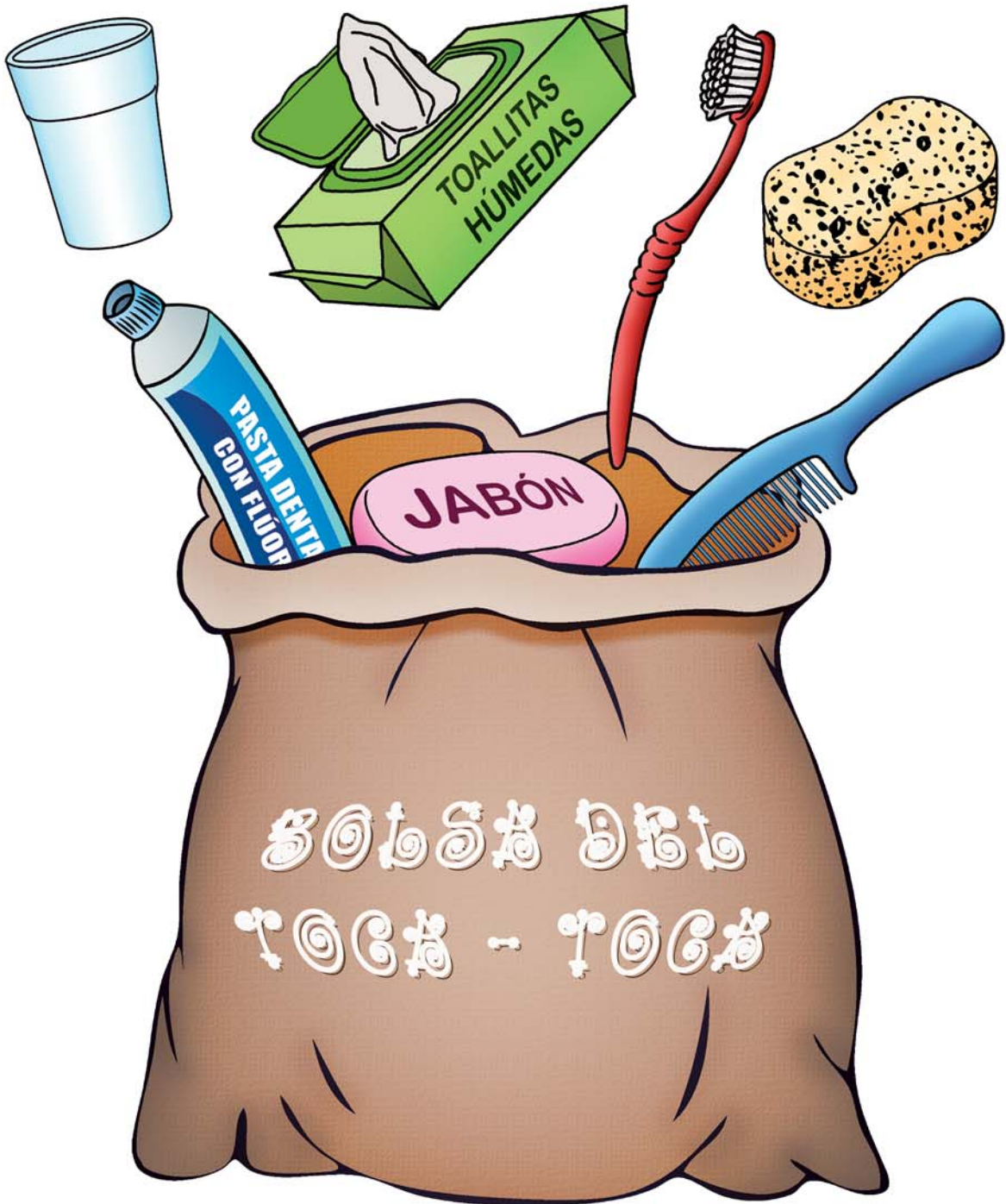






## ..... **Toca, toca y acertarás** .....

Con los ojos vendados, se identificarán mediante el tacto, los objetos de higiene personal y salud bucodental que previamente se han introducido en una bolsa.





## ..... **La escobita de mi boca** .....

Esta actividad puede servir de iniciación o paso previo a la actividad "Cepillándote los dientes", a modo de teoría sobre cómo deben realizarse los movimientos para una adecuada limpieza de los dientes.

Sobre las arcadas dentales, el tutor o la tutora realizara con un cepillo de dientes los movimientos correctos y necesarios para limpiar los dientes por todas sus caras.



El objetivo es que los niños y las niñas imiten todas las acciones con movimientos amplios del brazo.

Una vez asimilados los movimientos se planteará la realización del cepillado dental dentro del aula, poniendo especial cuidado en la utilización del dentífrico (valorar según la edad del alumnado) y en la correcta ejecución de todos los movimientos.





# Cepillándote los Dientes

Juega conmigo  
a limpiarte  
los dientes

**1º** Comienza cepillándote los dientes de delante, haciéndolo siempre desde la encía al diente.



**2º** Después todos los demás, sobre todo aquellos que se encuentran al fondo de la boca.



**3º** Límpialos de la misma forma por la parte de dentro.

**4º** Ahora te cepillas todas las muelas por encima, que es por donde masticas.



**5º** Es muy importante que antes de enjuagarte te cepilles la lengua.

- Límpialos después de cada comida, y siempre antes de acostarte.
- No abuses de caramelos, ni dulces.
- Utiliza una pasta con flúor.
- Y visita regularmente a tu amigo o amiga dentista.





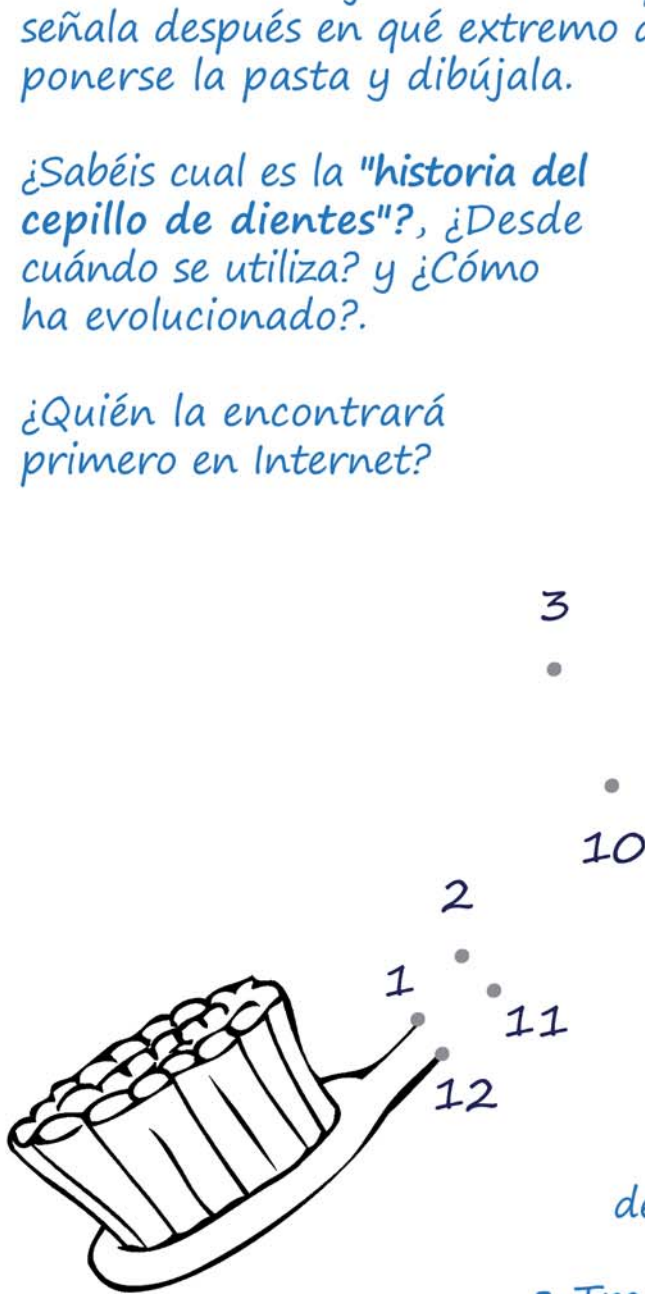


# El Cepillo de Dientes

Descubre el dibujo uniendo los puntos, señala después en qué extremo debe ponerse la pasta y dibújala.

¿Sabéis cual es la "historia del cepillo de dientes"? ¿Desde cuándo se utiliza? y ¿Cómo ha evolucionado?.

¿Quién la encontrará primero en Internet?



Como actividades complementarias también se puede:

- Comparar cepillos de distintos tamaños, diferentes consistencias de las cerdas, tamaño de cabeza del cepillo, forma del mango, etc.
- Traer cepillos de dientes que estén viejos y buscar las diferencias con los nuevos.
- Proponer que describan "cómo es su cepillo" y que lo dibujen, coloreen o lo construyan con plastilina o arcilla.





## ..... La Pasta de Dientes .....

Realizar el dibujo uniendo los puntos, después se puede colorear y resolver la adivinanza.



Como actividad complementaria se puede generar un debate sobre ¿cuánto tiempo debe durar un buen cepillado?.

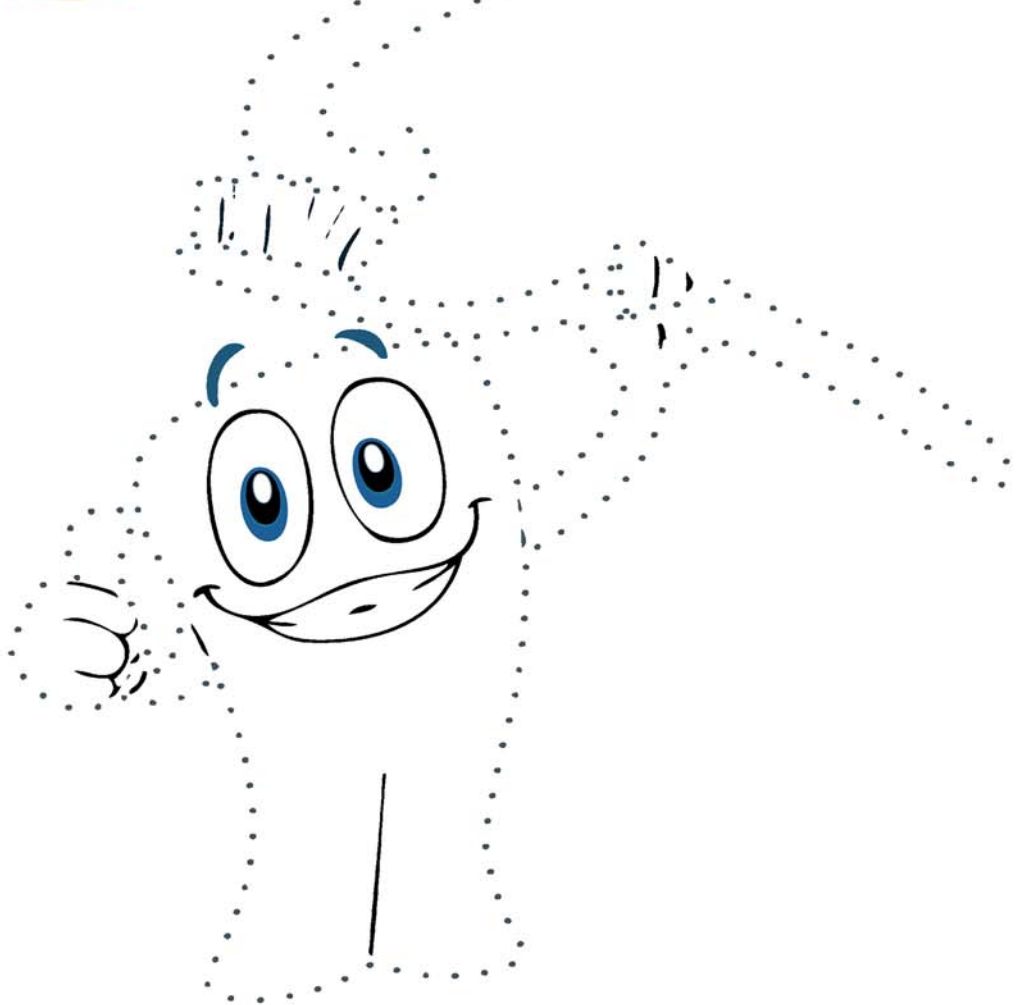




# ¿De qué se compone la Pasta de Dientes?

Unir los puntos, completar el dibujo y resolver esta ADIVINANZA:

Soy un diente muy coqueto,  
si me peinas despacito  
me quedo sano y limpito.  
Si eres listo y avisado  
seguro que el nombre del peine  
ya lo habrás adivinado.



Como actividad complementaria se pueden traer de casa diferentes pastas dentífricas y comparar su composición.







## Esta es mi boca y la tuya ¿cómo es?

Auto observación de la boca y los dientes por medio de un espejo. También se podrá observar la boca de los compañeros, se enumeraran las piezas que la forman y se observaran las diferentes formas y tamaños de los dientes.

Esta actividad sirve para poder diferenciar los dientes sanos de los cariados y anotar además lo que se haya observado: caries, sarro, dientes desplazados, dientes mal posicionados, falta de algún diente, etc.



Partiendo de esta experiencia se podrá explicar que los dientes que salen por primera vez se pierden para ser sustituidos por otros permanentes, y así enlazar con la actividad siguiente “Un diente para cada misión”.

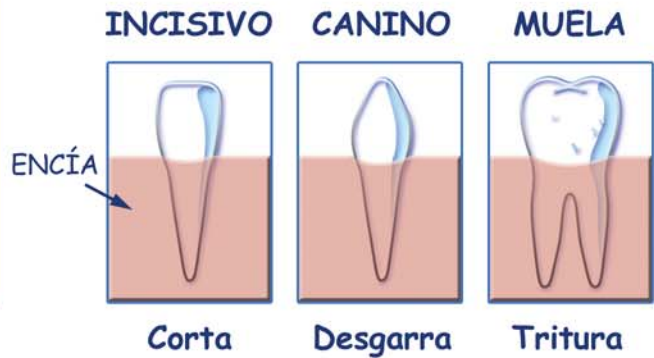
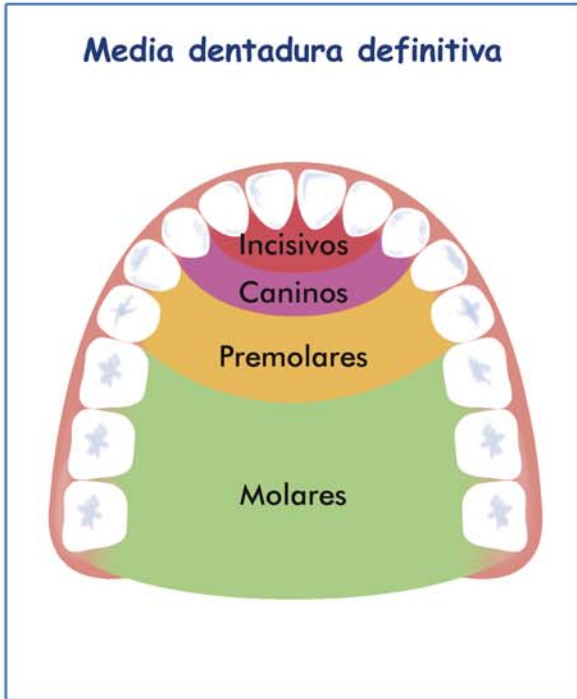
Si se ha descubierto algún dienteariado se puede establecer un diálogo hasta llegar a las causas que producen la caries.





# Conoce tus Dientes

Un diente para cada misión.



Observa tus dientes en un espejo y completa este esquema.

- Tienes .....
- Te faltan .....
- Picados .....

El esquema representa una dentadura. Cálcalo en tu cuaderno.

- Colorea de rojo los dientes que tienes.
- Colorea de azul los dientes que te faltan.
- Marca con una cruz los dientes que tengas picados.







## ..... **Adivina, Adivinanza** .....

Para jugar a las adivinanzas sobre los dientes y la boca, se pueden hacer búsquedas por Internet o preguntar a los padres, abuelos y familiares si conocen alguna.

Además se pueden buscar refranes, poesías, canciones, retahílas, jeroglíficos, cuentos, etc.

Si se juega formando equipos, ganará el que consiga acertar más adivinanzas.

Para comenzar, aquí ponemos algunos ejemplos.

(1) ENTRE DOS MURALLAS BLANCAS  
HAY UNA FLOR COLORADA  
QUE CON LLUVIA O CON BUEN TIEMPO,  
ESTÁ SIEMPRE BIEN MOJADA.

(2) TREINTA Y DOS SILLITAS BLANCAS  
DISPUESTAS ALREDEDOR  
DE UNA LENGUA PARLANCHINA  
QUE LAS PISA SIN TEMOR

(3) CUANDO SONRÍES ASOMAN  
BLANCOS COMO EL AZAHAR  
UNAS COSITAS QUE CORTAN  
Y QUE PUEDEN MASTICAR

(4) DOS HERMANOS SONROSADOS  
JUNTOS EN SILENCIO ESTÁN,  
PERO SIEMPRE NECESITAN  
SEPARARSE PARA HABLAR

Soy duro como una piedra,  
y del color de la luna,  
y me puedes encontrar  
mordiéndole a una aceituna  
¿Quién soy?



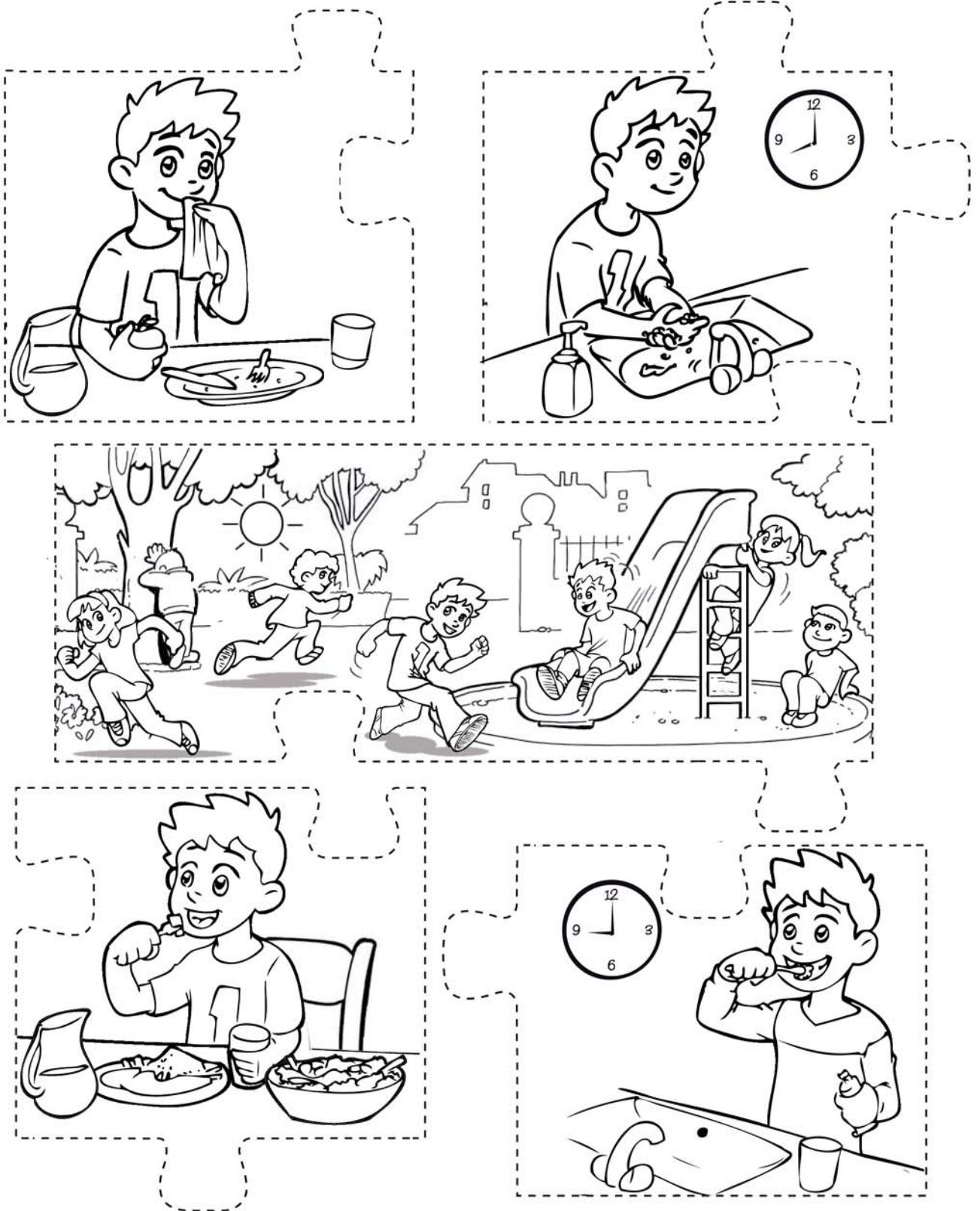
1) LENGUA, 2) BOCA, 3) DIENTES, 4) LABIOS







# ..... Construye un Puzzle .....



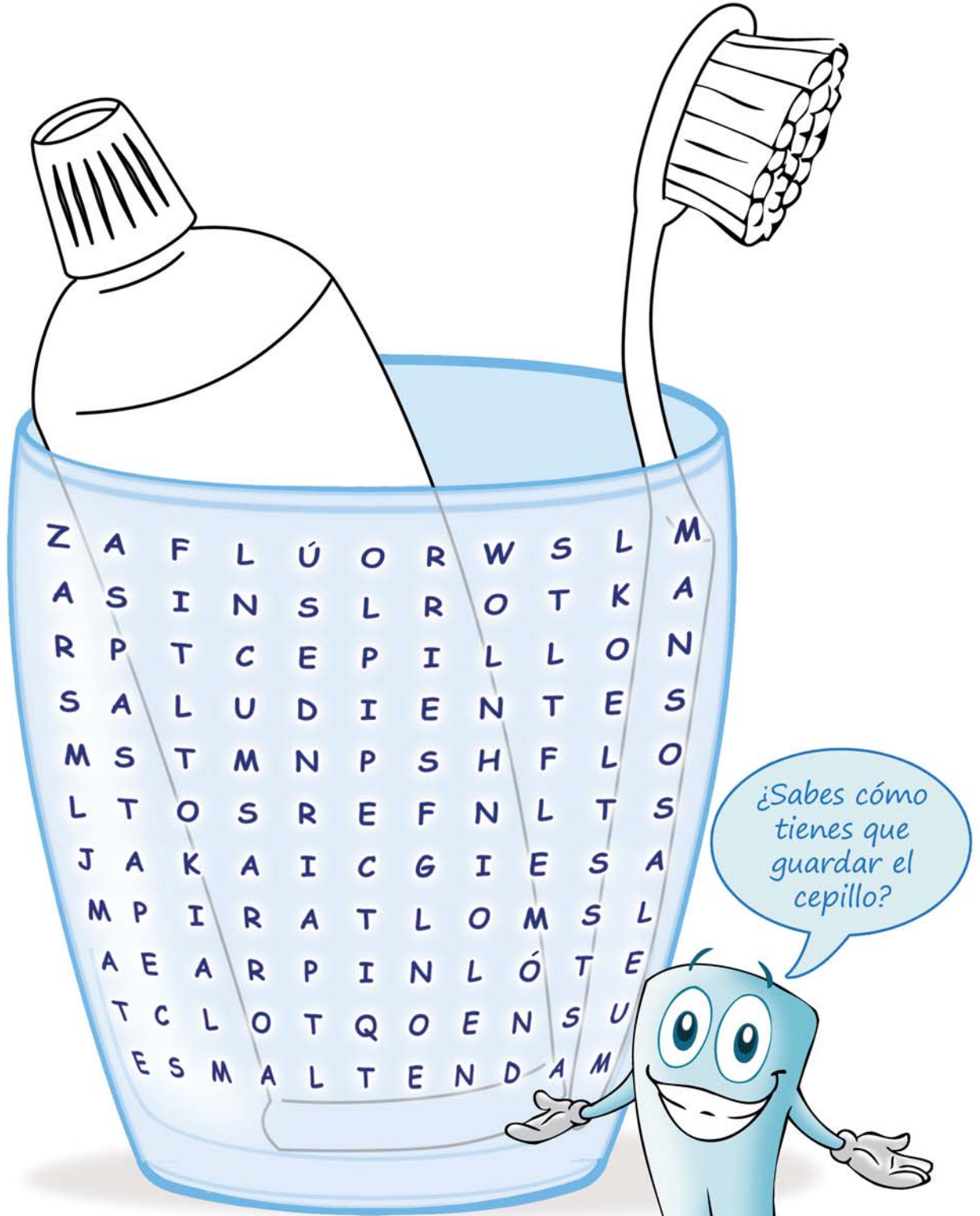
Puedes utilizar cartón pluma o goma eva para darle consistencia, después recórtalo, ponlo en orden y comenta lo que pasa.





# Sopa de Letras

Localiza en el vaso 10 palabras relacionadas con la higiene bucodental, después escríbelas añadiendo su significado.



¿Sabes cómo tienes que guardar el cepillo?

FLUOR, CEPILLO, PASTA, DIENTES, SARRO, DENTISTA  
CARIES, ESMALTE, MUELA, FLEMON

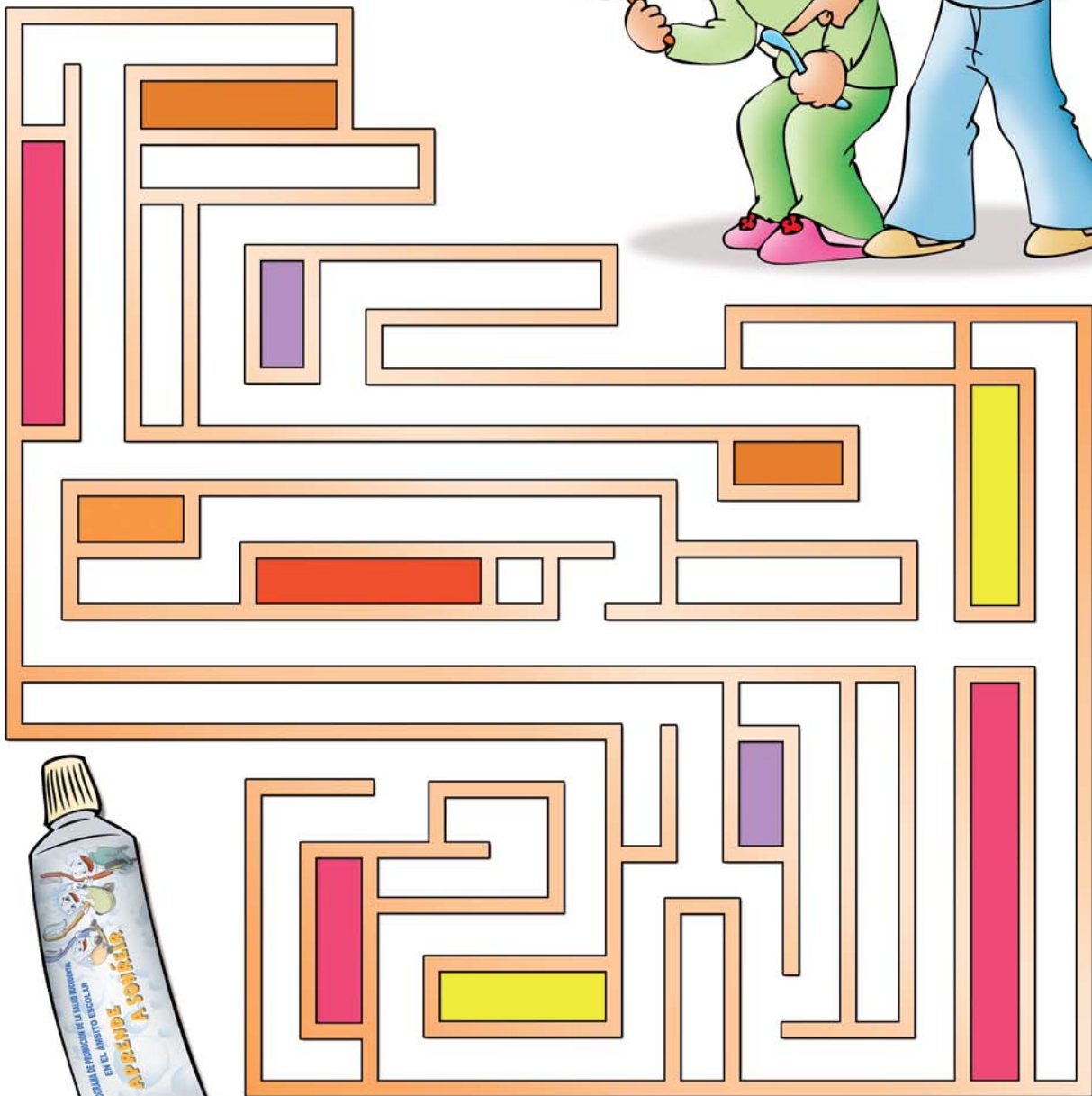






# ..... Laberinto .....

¿Nos ayudas a encontrar nuestro tubo de pasta dentífrica?





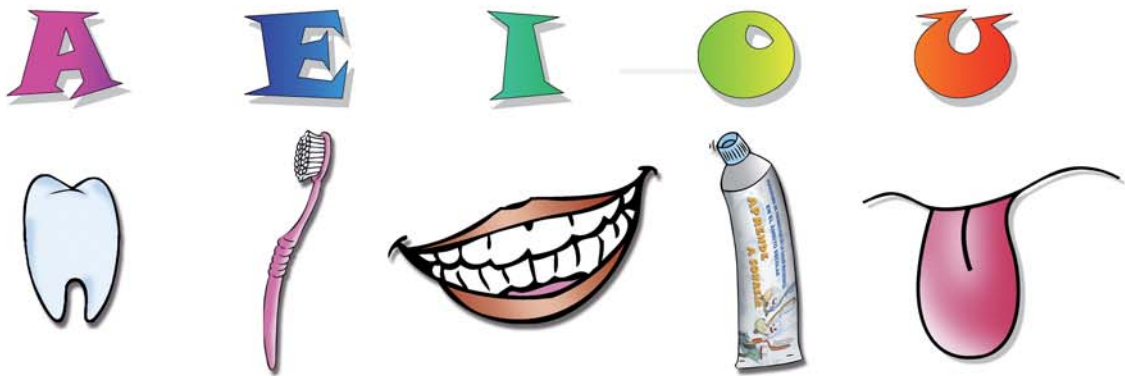


# Jeroglífico

Resuelve el jeroglífico sustituyendo cada alimento por la letra que le corresponde.



Para ello, tienes que averiguar qué vocal corresponde con cada dibujo relacionado con la salud bucodental. Te damos una pista: el cepillo corresponde a la letra **E**; ahora continúa tú descifrando el jeroglífico.



Escribe aquí la solución:

    \_S\_  T\_  P\_ST\_  
D\_  D\_\_NT\_S  Y  C\_P\_LL\_  
    D\_\_R\_\_  Y  
S\_NR\_\_  M\_N\_D\_







# Juego de Diente a Diente




Este juego puede imprimirse en tamaño A-3, en la pág 189







# Instrucciones de Juego de Diente a Diente

En este juego pueden participar hasta 4 jugadores/as, y ganará quien llegue a la casilla final, por puntuación exacta, después de hacer el recorrido completo.

Antes de jugar, se tiran los dados y su puntuación (de mayor a menor), indicará el turno de juego de cada participante, en caso de empate, se tirará tantas veces haga falta, hasta deshacer la igualdad.

Se mueven las fichas tantas casillas como puntuación saque el dado, y según donde caigan, a lo largo del recorrido, se deberá que hacer lo que indique el dibujo de la casilla ocupada en función de las siguientes reglas:

<b>Casilla 02</b> (Cepillo)	Si los dientes vas a cepillar, pasta con flúor necesitarás. (Avanza hasta la casilla nº15).
<b>Casilla 06</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 08</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 11</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 12</b> (Chuches)	Las chuches y golosinas, no aportan ninguna vitamina. (Retrocede hasta el bocadillo de la casilla nº7).
<b>Casilla 15</b> (Pasta)	Si los dientes quieres limpiar, un buen cepillo no puede faltar. (Avanza hasta la casilla nº19).
<b>Casilla 17</b> (Sonrisa)	Con una sonrisa sana, irás donde te venga en gana. (Avanza 4 casillas y vuelve a tirar).
<b>Casilla 18</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 19</b> (Cepillo)	Si los dientes vas a cepillar, pasta con flúor necesitarás. (Avanza hasta la casilla nº30).
<b>Casilla 22</b> (Chicle)	A ver si no eres tan pillo, el chicle no sustituye al cepillo. (Retrocede hasta la casilla nº2).
<b>Casilla 23</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 24</b> (Chuches)	Las chuches y golosinas, no aportan ninguna vitamina. (Retrocede hasta el zumo de la casilla nº20).
<b>Casilla 26</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 29</b> (Sonrisa)	Con una sonrisa sana, irás donde te venga en gana. (Avanza 4 casillas y vuelve a tirar).
<b>Casilla 32</b> (Picadientes)	Picadientes muy bribón, te ha hecho un gran socavón. (Retrocede hasta la casilla de salida y tres turnos sin jugar).
<b>Casilla 34</b> (Dulces)	La bollería industrial, no te permite avanzar y aquí te quedas 3 turnos sin jugar.
<b>Casilla 35</b> (Dientín)	De este diente hasta el final, con una alimentación sana el juego ganarás. (Vas hasta la meta casilla nº43, ¡Has ganado el juego!).
<b>Casilla 36</b> (CremaCao)	Después de chocolatear, tus dientes habrás de limpiar. (Retrocede hasta la casilla nº19 y un turno sin jugar cepillando los dientes).
<b>Casilla 40</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 41</b> (Azúcar)	De azúcar, un solo un terrón, asusta a tus dientes un montón. (Retrocede hasta la casilla de salida).







## El Binomio Fantástico

Actividad basada en el "Binomio fantástico" de Gianni Rodari, con vocablos sobre el tema. Por ejemplo: "Diente-coche".

Se pide a un niño o una niña que escriba una palabra en la pizarra mientras otro u otra se tapa los ojos. Cuando el resto de escolares han visto la palabra escrita, se borra y el niño o la niña que se tapó los ojos sale a la pizarra y escribe otra palabra al azar. Estas acciones crean un clima de espera y atención.

Como regla, las palabras escritas no han de tener una relación aparente, así por ejemplo: "diente-lengua" no es en realidad un binomio fantástico, si se diera esta "relación de cercanía", convendría cambiar el binomio. Ejemplos válidos: "lengua-castillo"; "cepillo-coche"; "muela-avión".



**CUENTA UNA HISTORIA QUE RELACIONE  
UNA LENGUA CON UN CASTILLO**



**¿QUÉ PUEDE HACER UN CEPILLO DENTAL  
EN EL COCHE DE TU TÍA?**



**UTILIZA PREPOSICIONES PARA  
RELACIONAR UN AVIÓN CON UNA MUELA**



Pueden plantearse dos opciones para trabajar el binomio:

1. Narrar libremente historias que contengan las dos palabras.
2. Establecer relaciones entre las palabras colocando preposiciones.



# El Dentista, la Dentista, Amigos de nuestros Dientes

## SE FUNDAMENTA EN :

Ser una estrategia globalizadora que propicia la realización de múltiples actividades, especialmente útil para desdramatizar la visita al o a la dentista y para crear actitudes positivas hacia el cuidado de la boca.

A partir de la misma se pueden establecer relaciones significativas entre los conocimientos nuevos y los que ya poseen.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

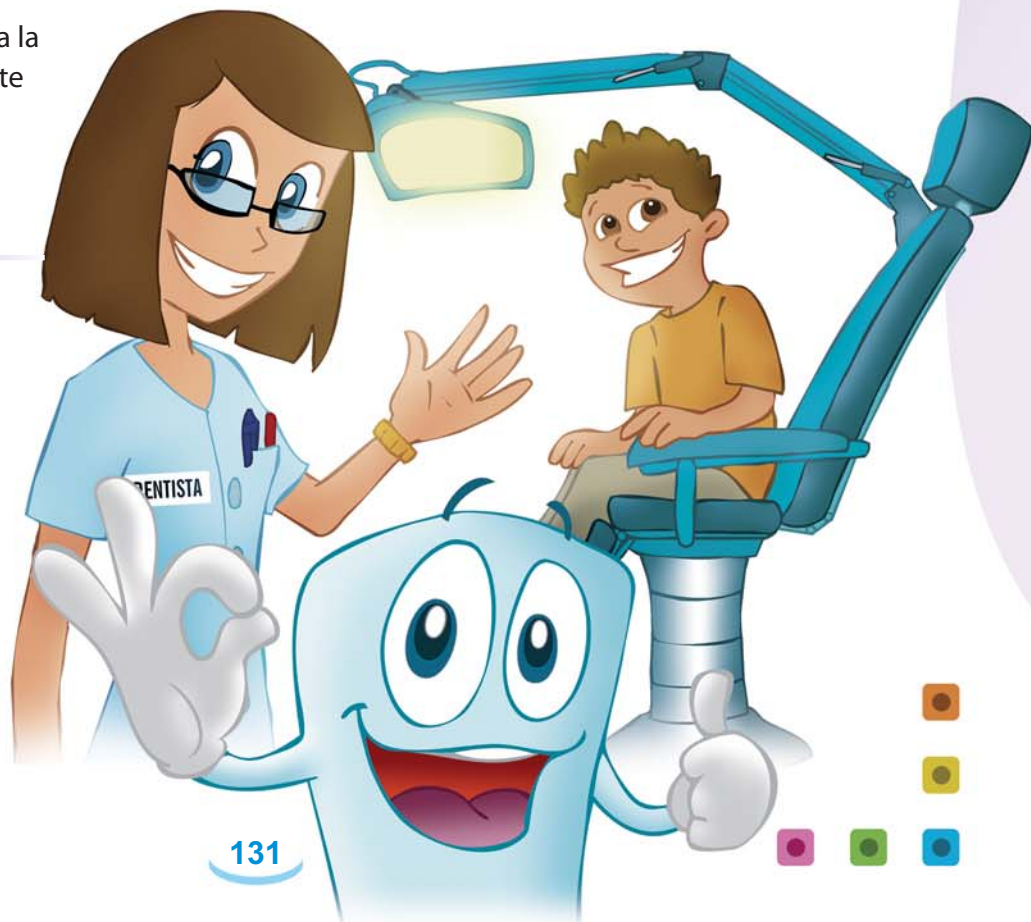
## OBJETIVOS :

Conocer la función del o la dentista como profesionales que ayudan a mantener la boca sana.

Desdramatizar la visita al o a la dentista (ansiedad) mediante el conocimiento y la racionalidad.

## DESARROLLO :

Antes de la visita:  
Se recogerá información sobre las ideas previas que tienen los alumnos y las alumnas y se planificará conjuntamente la salida.



Durante la visita:

El alumnado y él o la dentista mantienen un intercambio comunicativo en el que se implican activamente en el reconocimiento del espacio, tareas y materiales.

Después de la visita:

Expresión en distintos lenguajes de la experiencia e integración en el currículum.

### **RECURSOS.**

- Todos los materiales propios de la consulta del dentista.
- Profesionales Odontólogos.
- Cuaderno y material habitual de clase.
- Cámara de fotos o vídeo.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Participa y se siente motivado con la actividad.
- Conoce cuál es el principal motivo de la visita al dentista.
- Conoce algunas enfermedades bucodentales, caries, gingivitis...
- Explica con sus palabras qué es la caries y cómo se produce.
- Conoce cuáles son las medidas para prevenir las enfermedades bucodentales.







## ..... **Visitamos al o la dentista** .....

Programar una visita a la consulta del dentista del centro de salud que colabora en este Programa, informando previamente a los niños y a las niñas en que va a consistir esta actividad, señalando los aspectos más interesantes para que puedan fijarse en ellos.

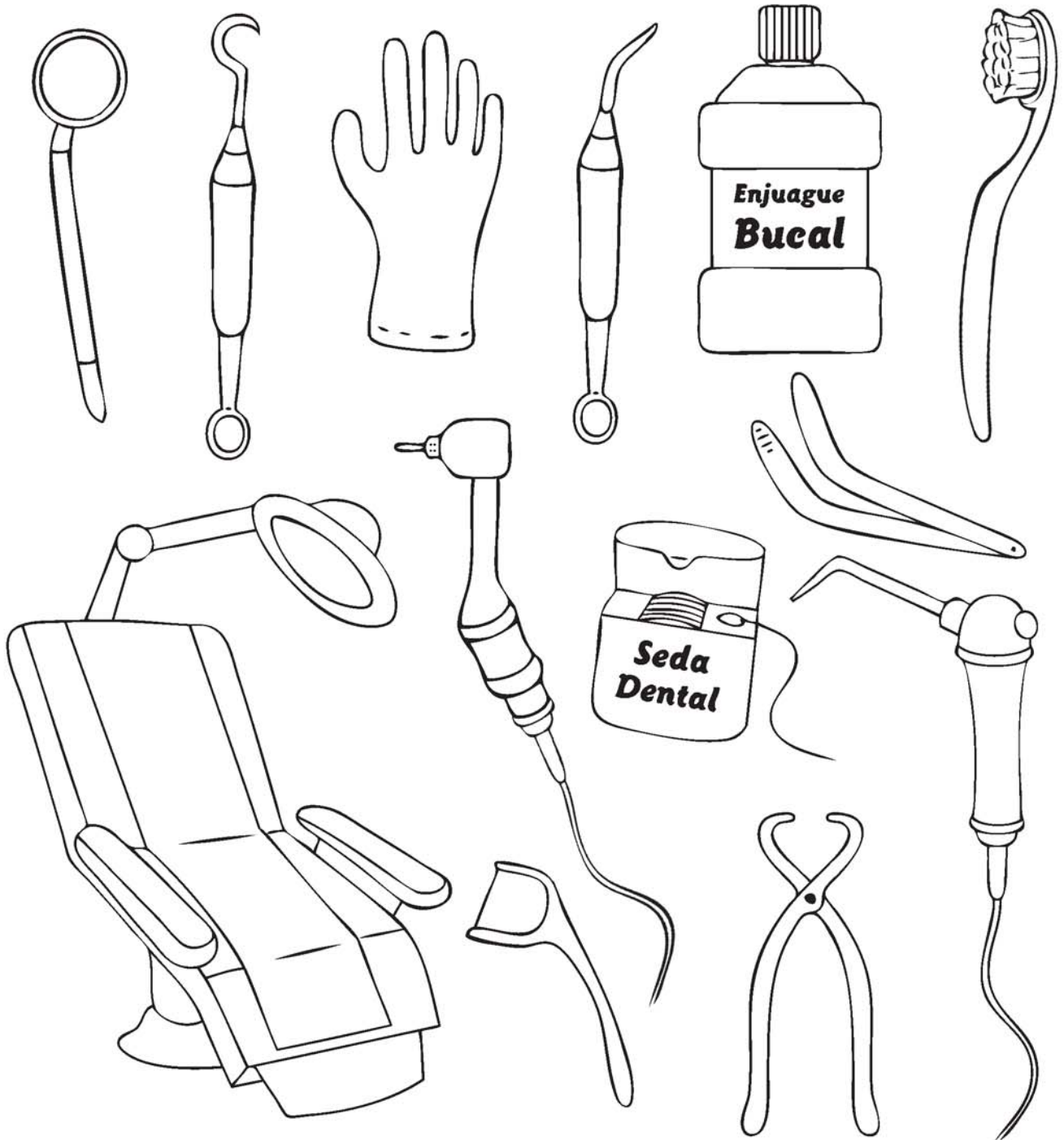
En clase, con anterioridad a la visita, se puede elaborar una lista con preguntas para que los niños y niñas puedan hacerlas a estos profesionales durante la visita a la consulta.





## ..... **El Rincón del Dentista** .....

Tras la visita a la consulta del o la dentista, se propone a los niños y niñas crear en clase: "El rincón del dentista" con los instrumentos propios de estos profesionales que ellos mismos pueden elaborar con arcilla, plastilina, escayola, recortables, ceras, etc.



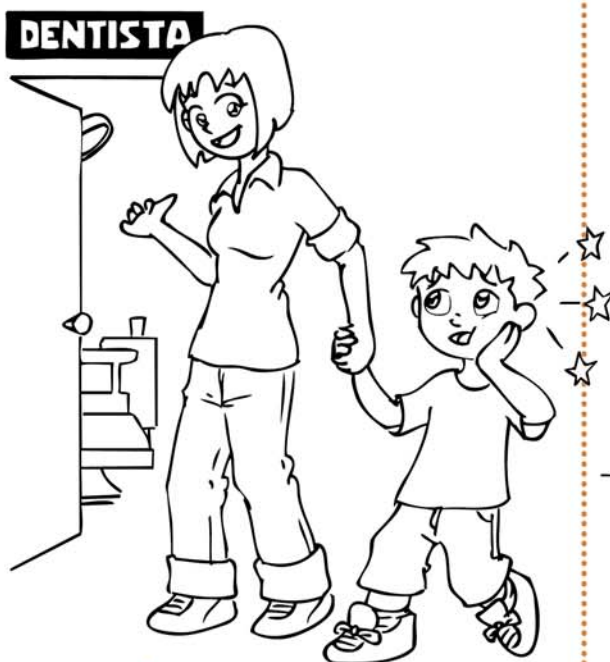




## Recorta y Ordena

Recorta y ordena las siguientes escenas y cuenta la historia de lo que sucede, puede titularse: "Juan tiene dolor de muelas".

Al final de la historia aparece la puerta del dentista, lo que dará pie a plantear algunas preguntas como: ¿qué es un dentista?, ¿qué hace?, ¿para qué?, ¿quién ha ido?, ¿cuántas veces?, ¿qué ocurrió?, etc.







## ..... Observa e Identifica .....

Observa los dibujos que representan a distintos profesionales sanitarios, ¿puedes identificar aquel o aquellos que creas que son DENTISTAS?

Una vez identificado, se puede generar un debate sobre la importancia del cepillado diario y la necesidad de visitar al dentista periódicamente para mantener un seguimiento sobre la salud de nuestra boca.



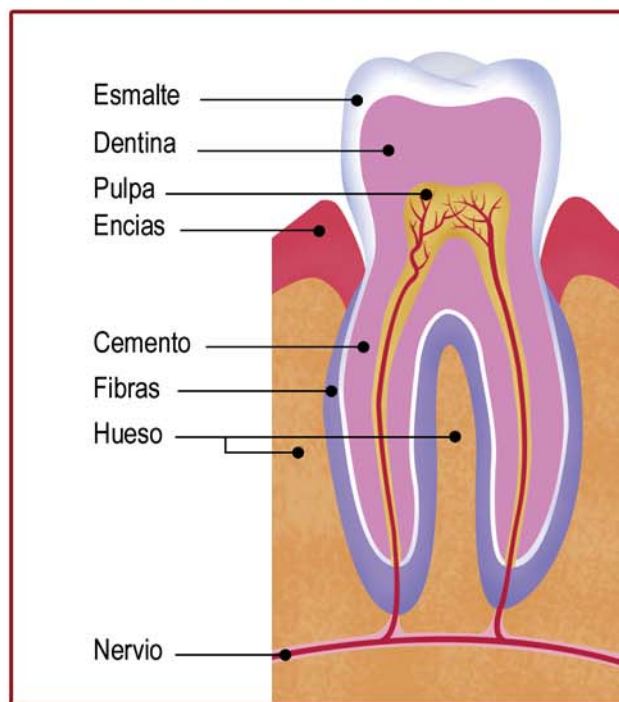
# Las principales enfermedades bucodentales .....



Las principales enfermedades bucodentales son:

1. Caries dental.
2. Enfermedad periodontal (gingivitis y periodontitis).

Ambas enfermedades pueden ocasionar la pérdida de los dientes y son consecuencia de la acción de las bacterias existentes en la placa dental, esta es una película blancuzca, formada por bacterias que se depositan sobre los dientes y en las encías.







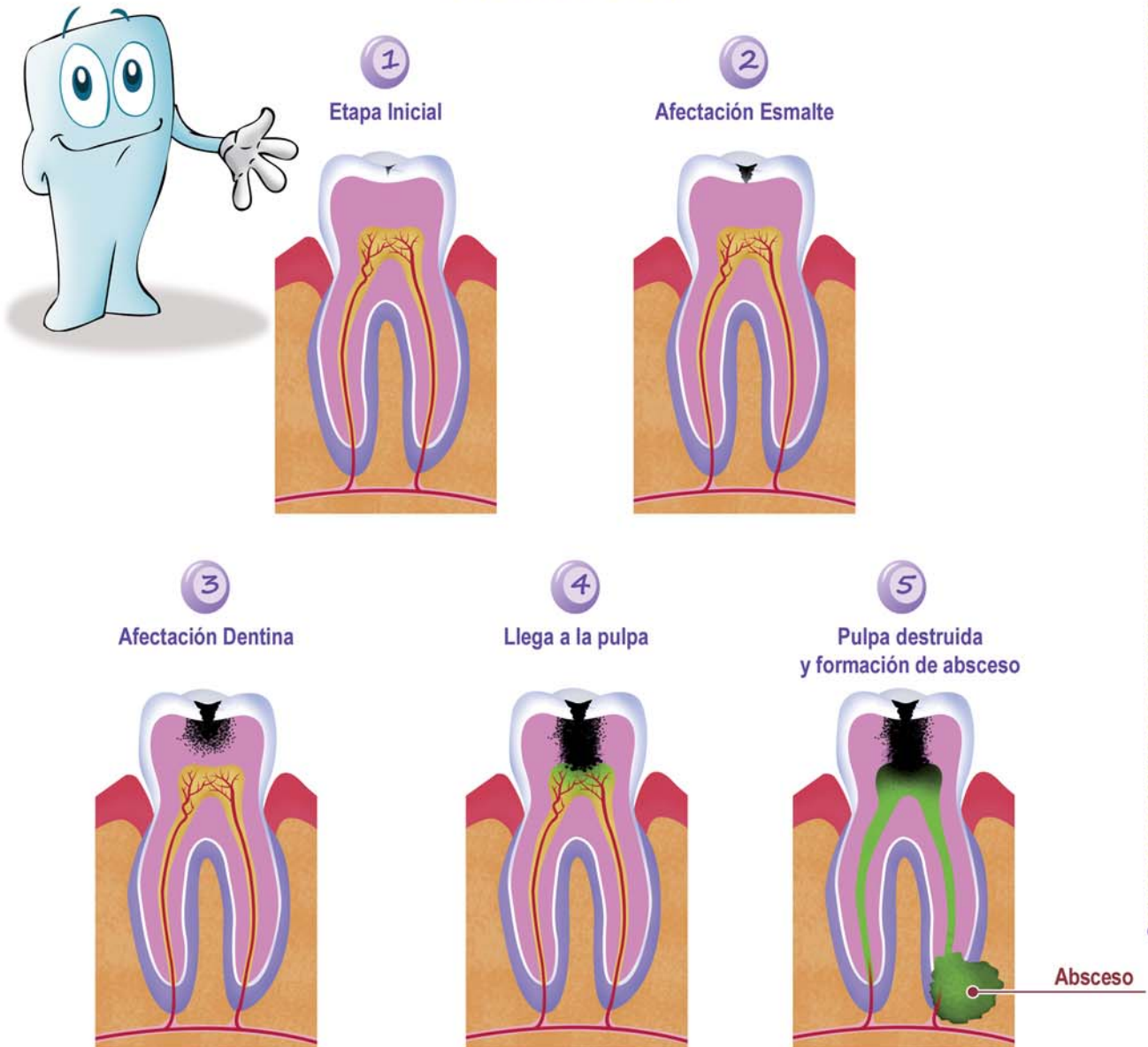
## 1. Caries dental

La caries es una enfermedad infecciosa producida por bacterias, que destruye los tejidos duros dentales al convertir los restos de alimentos dulces, que quedan en la boca, en ácido que perfora el esmalte dental.

Si el consumo de azúcares se mantiene durante cierto tiempo, se origina una cavidad, que puede llegar a todos los tejidos del diente: esmalte, dentina, pulpa.

Cuanto más a menudo se tomen azúcares, más frecuentes serán los ataques de los ácidos al diente y la caries será más severa.

### Fases de la Caries





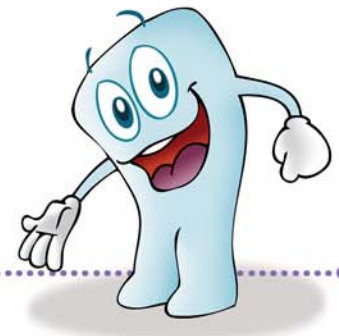


## 2. Enfermedad Periodontal (Gingivitis y Periodontitis)

Son enfermedades producidas por la placa bacteriana que provoca una inflamación de las encías (gingivitis), que se puede extender a los demás tejidos que rodean al diente (periodontitis) y causar movilidad y pérdida de ellos, además de mal aliento y una apariencia poco atractiva.

En la gingivitis aparece hinchazón de las encías y el sangrado de las mismas de manera espontánea, cuando nos cepillamos los dientes o al comer.

### Medidas para prevenir las enfermedades bucodentales:



#### A).- Aumentar la resistencia del diente mediante el cepillado diario.

El flúor se incorpora al esmalte dental haciéndolo más resistente a los ácidos de la placa bacteriana. El cepillado de dientes y encías con dentífrico fluorado después de cada comida o al menos por la noche antes de acostarse conservará la salud de nuestra boca. Es importante que desde edades muy tempranas niños y niñas, empiecen a eliminar su placa dental, de esta manera se adquiere el hábito que va a permanecer durante la vida adulta y ayudará a prevenir las enfermedades bucodentales. En cada cepillado debe utilizarse una cantidad de dentífrico fluorado parecida al tamaño de un guisante, el dentífrico debe ser de sabor agradable, pero hay que evitar tragarlo.

#### B).- Disminuir el consumo de azúcares.

Es muy importante reducir el consumo de alimentos dulces (golosinas, refrescos, bollería, helados...) y nunca tomarlos entre las comidas. Podemos introducir en nuestra dieta el consumo de alimentos no cariogénicos, como los bocadillos de fiambre, zumos naturales, frutas; que mejoran nuestra alimentación y no perjudican a nuestros dientes.

#### C).- Visitar a él o a la dentista.

Es aconsejable visitar a él o a la dentista, al menos una vez al año, para que pueda detectar los signos precoces de enfermedad bucodental.



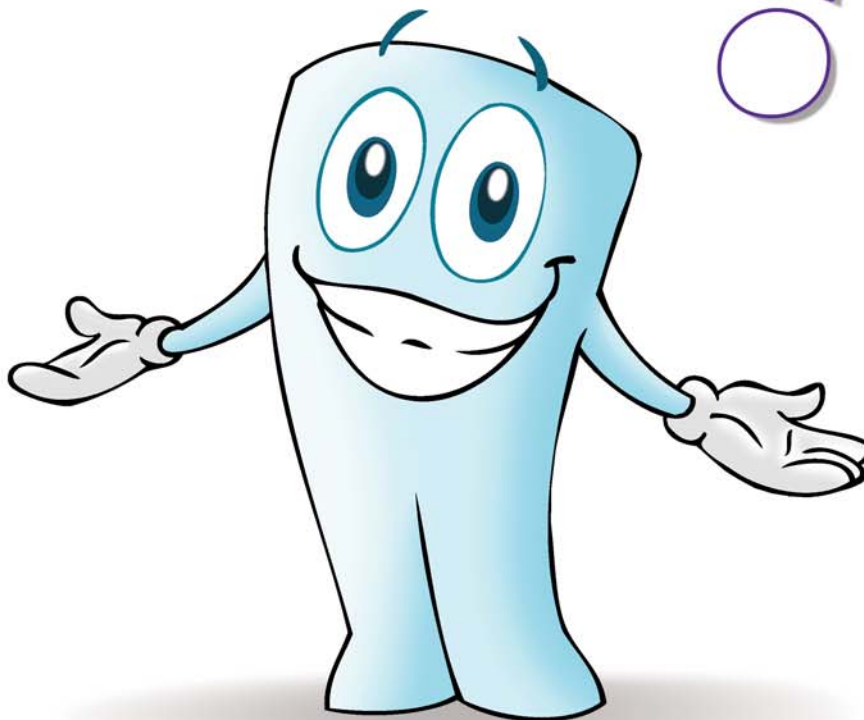


## Lee y Contesta

[evaluación para primaria]

Lee el texto detenidamente y contesta:

- ¿Cuáles son las principales enfermedades bucodentales?
- ¿Qué es la placa bacteriana o placa dental?
- ¿Cómo afectan las enfermedades bucodentales a nuestros dientes?
- ¿Qué es la caries?
- ¿Qué es la enfermedad periodontal? ¿Cuáles son?
- ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades bucodentales?
- ¿Qué dieta debemos seguir para evitar las caries?
- Explica cómo se produce la caries
- ¿Cuándo nos debemos cepillar los dientes?







# Verdadero o Falso

[evaluación infantil]

LEE Y PINTA EL CÍRCULO QUE HAY JUNTO A CADA DIBUJO, O BIEN PON UNA PEGATINA DE COLOR VERDE CUANDO LA FRASE SEA VERDADERA Y DE COLOR ROJO CUANDO SEA FALSA.



TOMAR CHUCHES NO  
PRODUCE CARIES



HAY QUE VISITAR AL DENTISTA  
AL MENOS UNA VEZ AL AÑO



LA CARIES ES UNA ENFERMEDAD  
DE LOS DIENTES



EL FLÚOR ES LO QUE DA  
SABOR A LA PASTA DE DIENTES







# Actividades complementarias

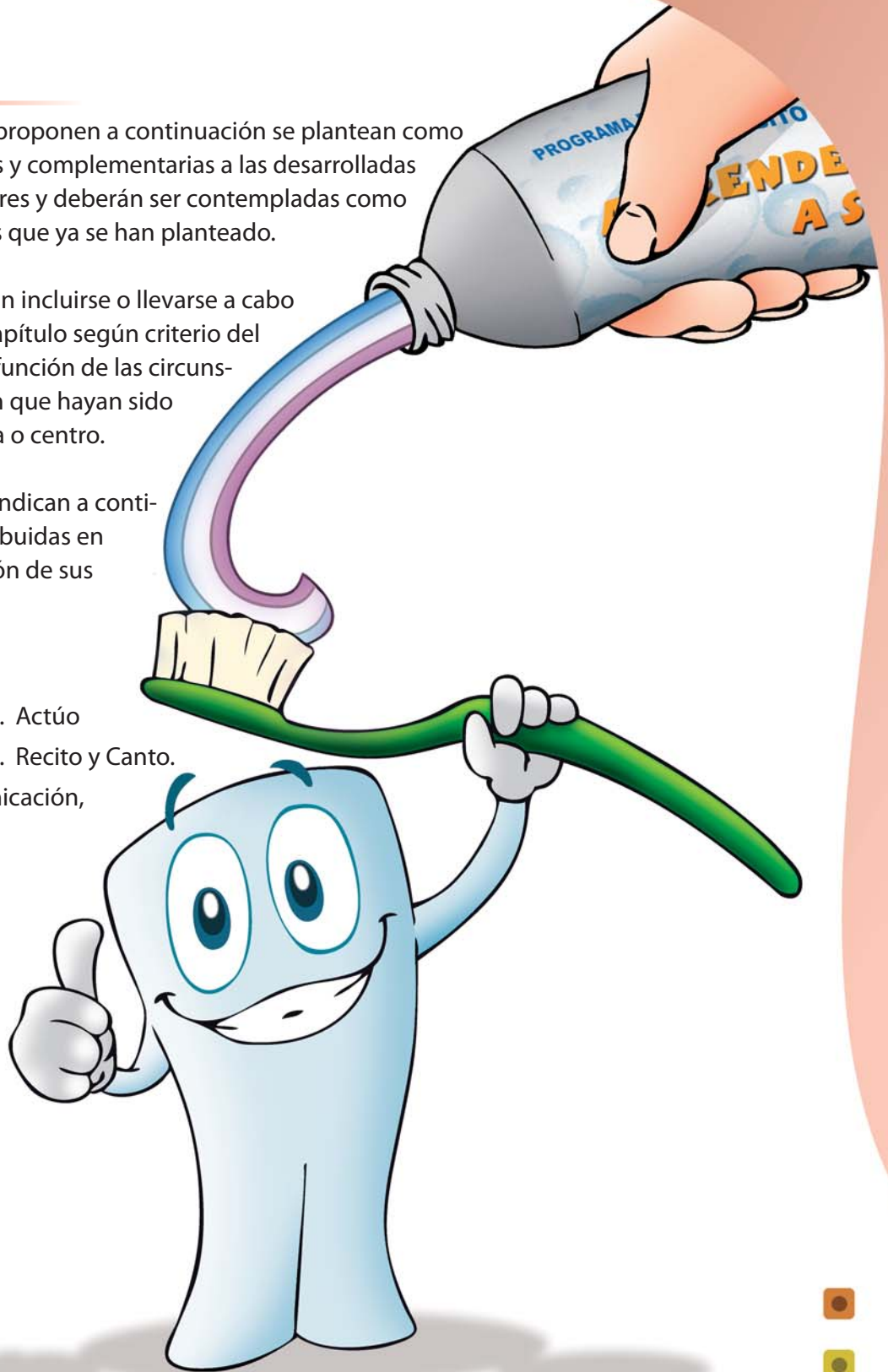
## SE FUNDAMENTA EN:

Las actividades que se proponen a continuación se plantean como actividades orientativas y complementarias a las desarrolladas en los capítulos anteriores y deberán ser contempladas como opciones añadidas a las que ya se han planteado.

Estas actividades podrán incluirse o llevarse a cabo dentro de uno u otro capítulo según criterio del personal docente y en función de las circunstancias e idoneidad con que hayan sido abordados en cada aula o centro.

Las propuestas que se indican a continuación, han sido distribuidas en cinco bloques en función de sus contenidos:

- El Rincón del Arte.
- Se abre el telón y... Actúo
- Se abre el telón y... Recito y Canto.
- Medios de Comunicación,
- ¡ A Jugar !.







# El Rincón del Arte

## SE FUNDAMENTA EN :

La importancia de trabajar otros lenguajes diferentes al oral y al corporal para expresarse con otros códigos. Potenciar el área de plástica para trabajar los objetivos curriculares de salud bucodental y desplegar entre los alumnos y las alumnas sus posibilidades de expresión.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

Que los alumnos y las alumnas expresen a través del lenguaje plástico (dibujos, murales...) sus conocimientos y actitudes sobre la salud bucodental.

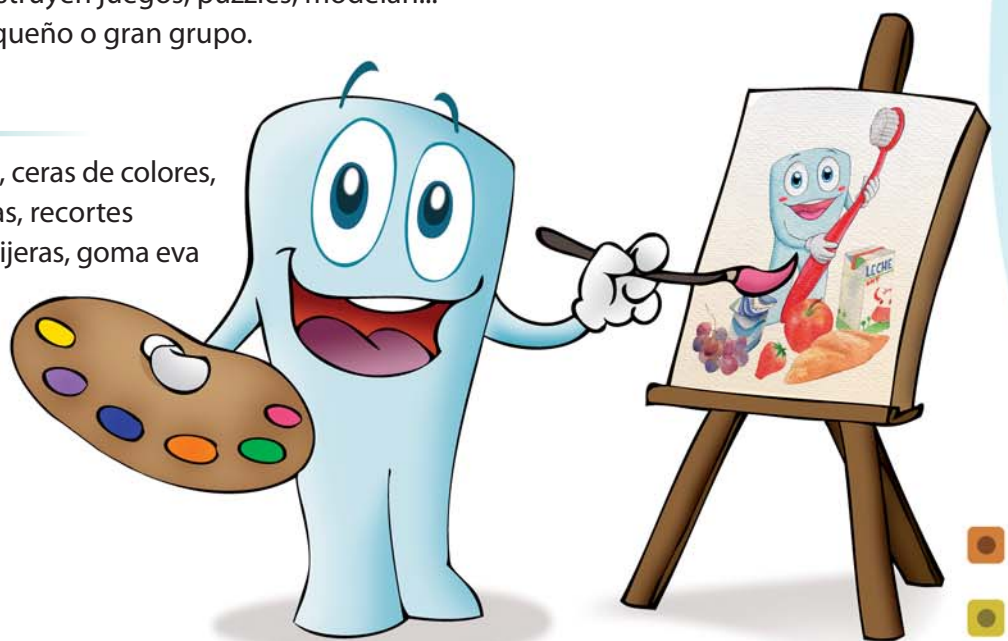
Adquirir contenidos procedimentales y conceptuales a través de la manipulación y transformación de distintos materiales.

## DESARROLLO :

Los alumnos y las alumnas realizan dibujos, murales, diseñan mascotas, elaboran mensajes, construyen juegos, puzzles, modelan... individualmente, en pequeño o gran grupo.

## RECURSOS :

Folios, cartulinas, lápices, ceras de colores, arcilla, plastilina, pinturas, recortes de prensa, pegamento, tijeras, goma eva y cartón pluma.



### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

- Disfruta con la realización de las variadas actividades del taller.
- Conoce y utiliza adecuadamente las diferentes técnicas plásticas.
- Plasma lo que ha aprendido sobre higiene, alimentación y salud bucodental, de diferentes maneras, formas y técnicas.
- Respeta y valora el trabajo realizado por el resto de compañeros y compañeras.





## ..... **Moldea a Dientín** .....

Moldea con arcilla blanca, plastilina u otros materiales a Dientín. Puedes usar pelotas de pin-pon para los ojos y fieltro para la boca, entre otros materiales.

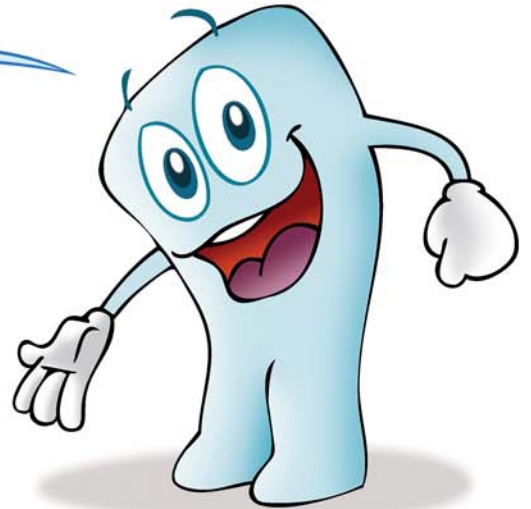






# Pirámide Hábitos Saludables

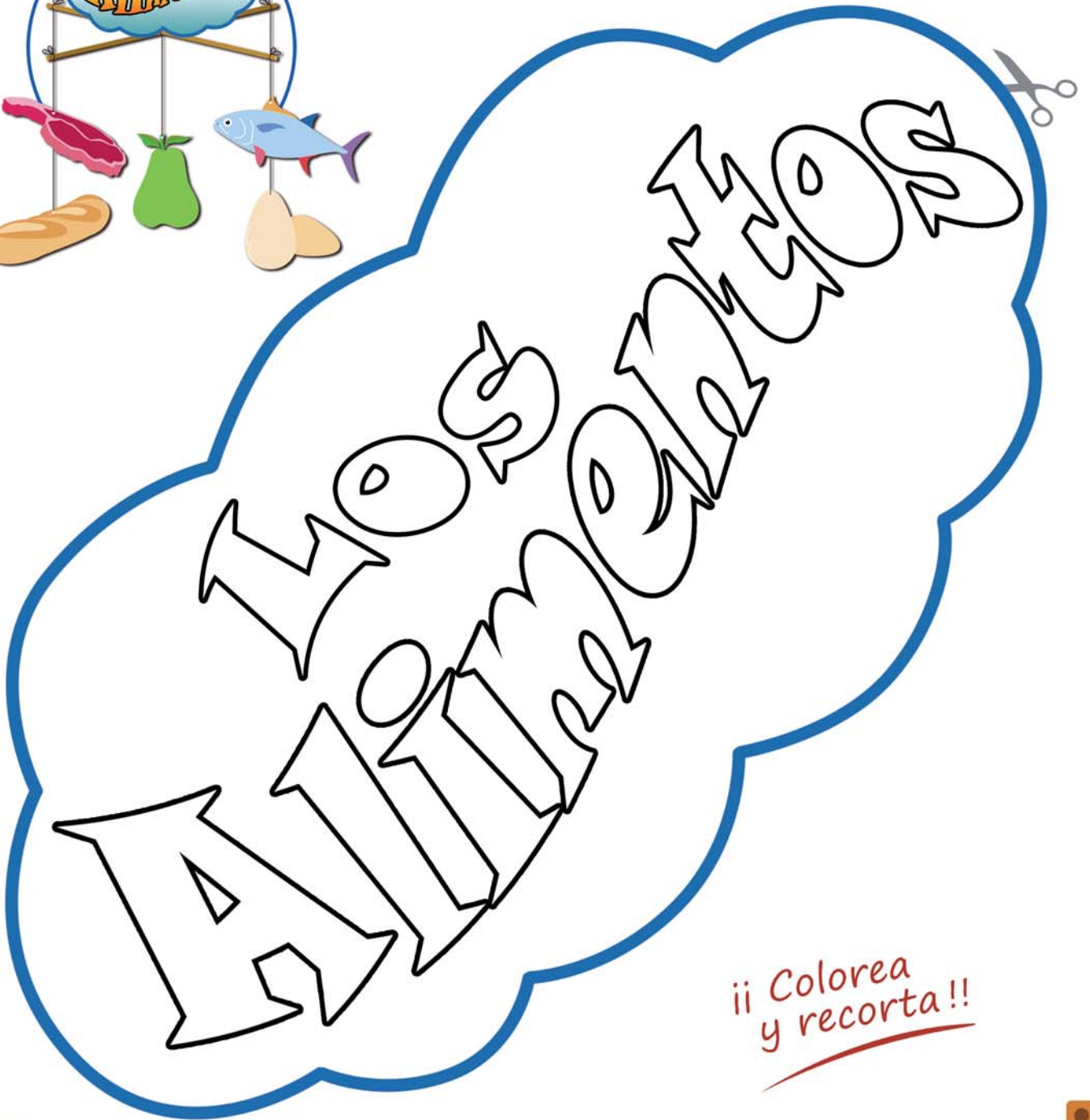
Recorta y pega en  
cartón pluma, luego puedes  
pegarle un imán y  
ponerla en la nevera





## ..... Hagamos un móvil ..... .....

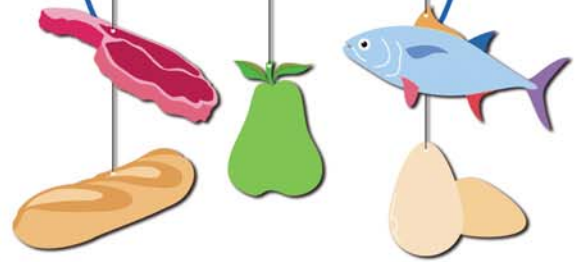
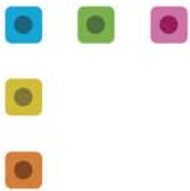
Colorea y recorta las figuras de los alimentos. Después montaremos un móvil como el del dibujo. Puedes utilizar goma eva para darle consistencia.



*¡¡ Colorea  
y recorta !!*



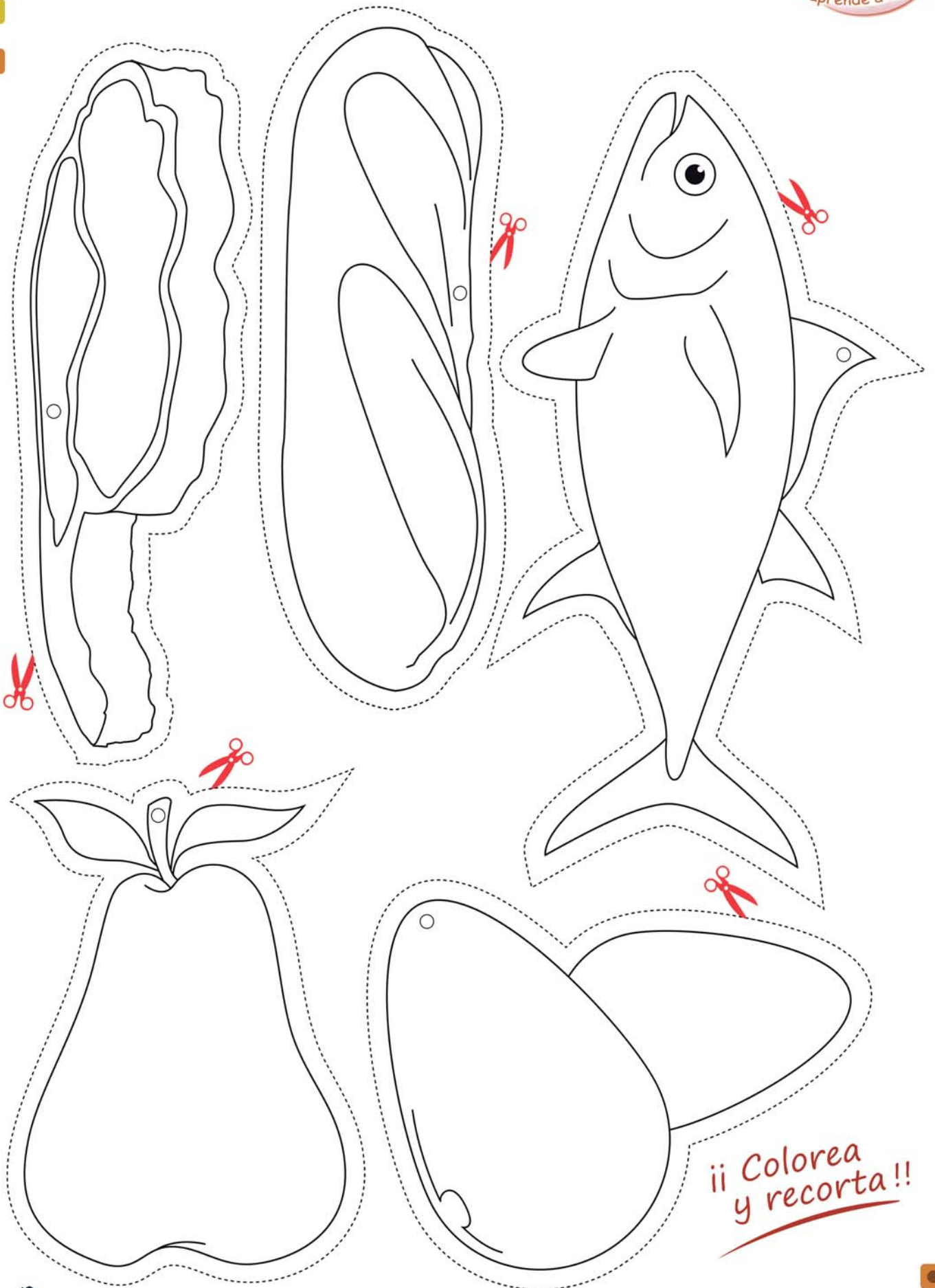




*ii Colorea  
y recorta!!*

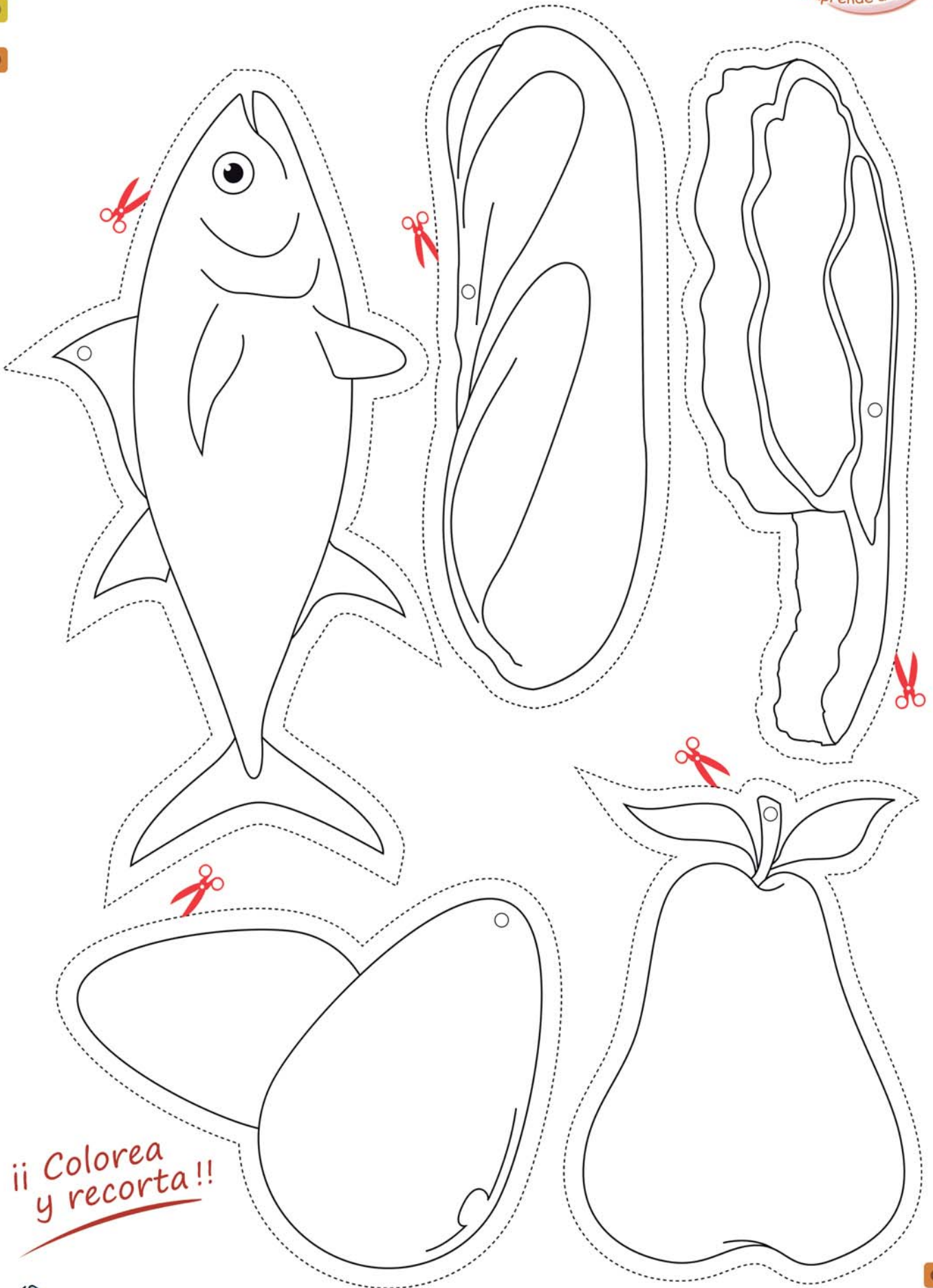
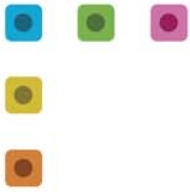




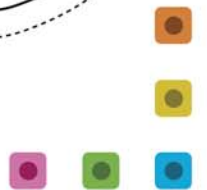


*¡¡ Colorea  
y recorta !!*





*¡¡ Colorea  
y recorta !!*

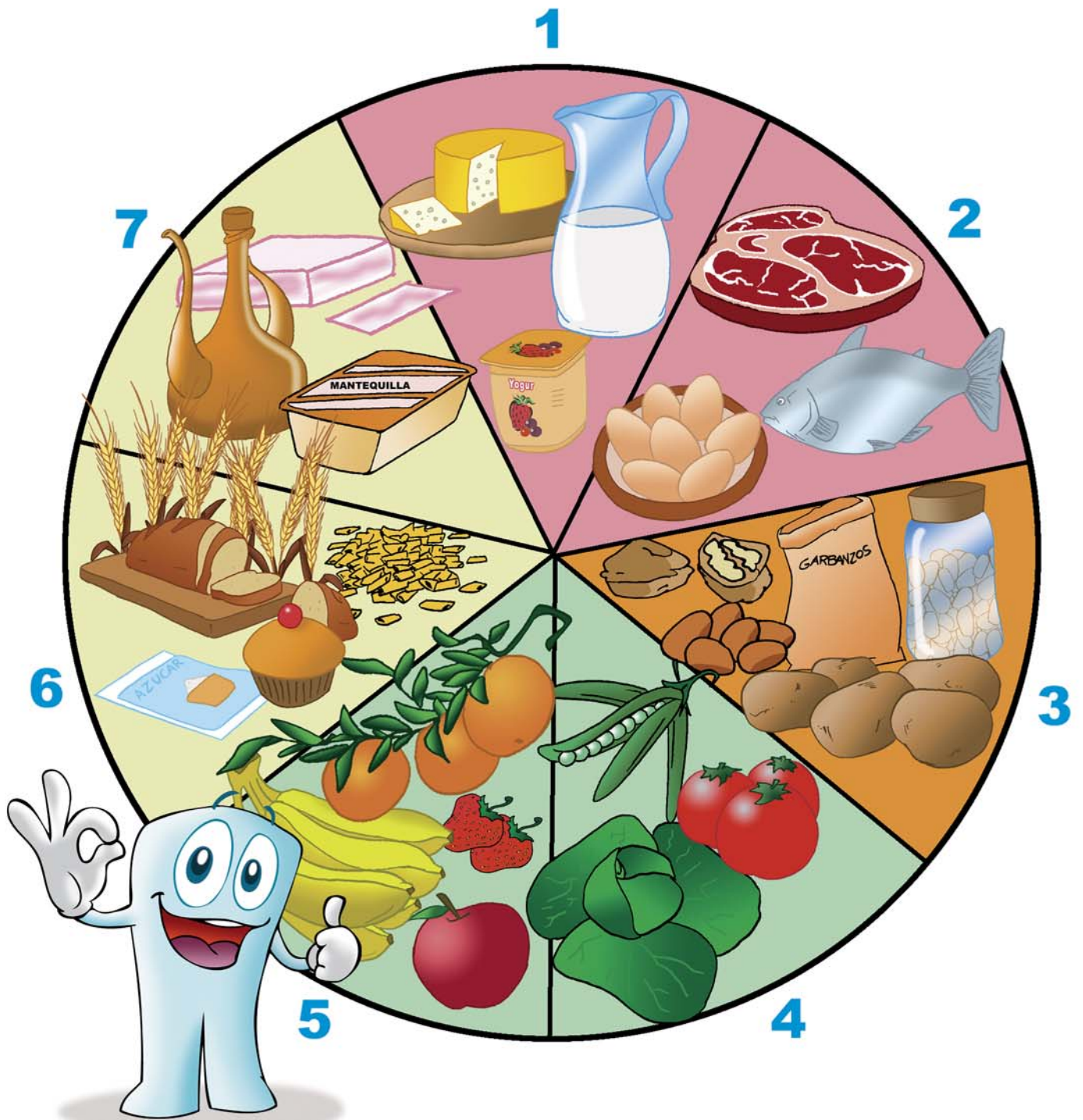






# ..... Rueda de los Alimentos .....

Elabora una Rueda de los Alimentos con plastilina sobre un plato desechable.







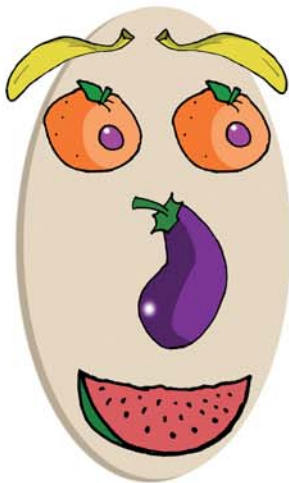
# Dibuja con Alimentos



Hace más de 400 años, un pintor italiano, inventó un juego visual haciendo retratos compuestos por alimentos. Aquí puedes ver uno de sus cuadros más conocidos.

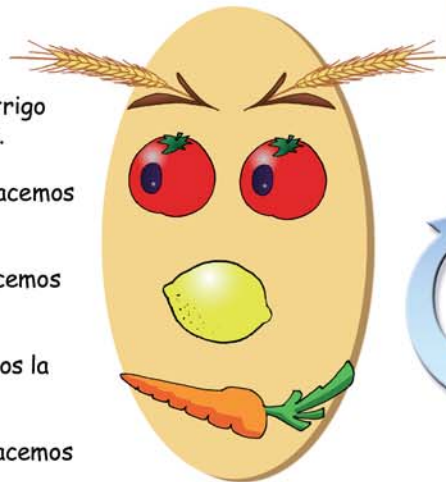
No te vamos a pedir que llegues a la complejidad de Giuseppe Arcimboldo; pero te proponemos que despiertes tú imaginación dibujando caras a partir de la combinación de todos los alimentos que se te ocurran.

Te proponemos algunos ejemplos más sencillos.



-  Con 2 plátanos hacemos las cejas.
-  Con 2 uvas hacemos las pupilas.
-  Con 2 naranjas hacemos los ojos.
-  Con 1 berenjena hacemos la nariz.
-  Con 1 rodaja de sandía hacemos la boca.

-  Con 2 espigas de trigo hacemos las cejas.
-  Con 2 aceitunas hacemos las pupilas.
-  Con 2 tomates hacemos los ojos.
-  Con 1 limón hacemos la nariz.
-  Con 1 zanahoria hacemos la boca.



"El verano" (1573). Giuseppe Arcimboldo, Museo del Louvre, París.



¡¡ dibuja el tuyo !!

**Giuseppe Arcimboldo** (1527-1593), pintor italiano que inventó un estilo de retrato en el que los rostros estaban compuestos por agrupaciones de flores, frutas y alimentos. Algunos son retratos satíricos de personajes de la corte y otros son retratos alegóricos, destacando "El verano" (1573). Sus cuadros fueron considerados piezas curiosas y populares.



# Se abre el telón y... Actúo

## SE FUNDAMENTA EN :

El potencial educativo que tienen la expresión corporal y las técnicas teatrales para trabajar las actitudes y hábitos saludables así como para desarrollar las aptitudes para el teatro de los alumnos y las alumnas y su capacidad de simbolización.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

Que el alumnado sea capaz de integrar y expresar hábitos y actitudes relacionadas con la salud bucodental.

Fomentar y potenciar las posibilidades de expresión dramática de los alumnos y las alumnas.

## DESARROLLO :

El alumnado, a partir de distintos agrupamientos realizará dramatizaciones conociendo los distintos géneros teatrales.

## RECURSOS :

Relatos, cuentos, sucesos cotidianos, experiencias, manuales de teatro, bibliografía alusiva: (p.e. Cañas, J. "Actuar para ser").

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Dramatiza e interioriza hábitos de salud bucodental, aseo, alimentación y movimiento.
- Se expresa corporal y verbalmente de manera adecuada.
- Dispone de buen tono postural.
- Disfruta interpretando diferentes personajes de obras de teatro, cuentos, etc.









## teatrillo

### Picadientes

**Narrador:** Pablo era un niño pequeño que no sabía que muy cerca de él había unos pequeños monstruitos. Su amiga María intentó explicárselo un día.

**María:** Pero si están tan cerca, que están dentro de ti. Abre la boca y mira en el espejo.

**Pablo:** Pues sigo sin ver nada.

**María:** ¿Ves esa manchita negra que tienes en la muela? Es la cueva que se está haciendo Picadientes.

**Pablo:** Picadientes, menudo nombre. ¿Qué hace en mi boca? ¿Qué busca?

**María:** Vamos a llamarlo y que él mismo te lo explique. ¡Picadientes, Picadientes! ¡Sal de ahí!

**Picadientes:** ¿Quién me llama? ¡Ah, hola María! ¿Qué te trae por aquí?

**María:** Pues mira, Pablo quiere saber lo que haces dentro de su boca.

**Picadientes:** Pues comer, comer, comer...

**Pablo:** ¿Qué comes si mi boca está vacía?

**Picadientes:** Eso es lo que tú te crees. He encontrado tres granitos de delicioso azúcar, un pedacito de chocolate, una miguita de pan... ¡Qué atracón me estoy dando! Pero no creas que es fácil. La comida está escondida entre los dientes y tengo que ir rompiéndolos y haciendo túneles para alcanzarlos, pero aunque es pesado merece la pena. Además me encanta dejar los dientes sucios y rotos porque luego duelen. ¡Ja, ja, ja!

**Narrador:** Pablo empezó a asustarse pensando en el daño que Picadientes podía hacerle. Pero alguien le llamaba desde la repisa del cuarto de baño.





**Cepillo:** ¡Chis, chis! ¡Pablo, eh! ¡Aquí en la repisa! No te asustes. Soy el cepillo de dientes y no te preocupes por lo que ese bicho te acaba de decir.

**Narrador:** Cuando Picadientes escuchó al cepillo, corrió rápido a esconderse porque a tan buen soldado siempre había que tenerle miedo.

**Cepillo:** ¿Has visto cómo se asusta de mí? Es porque sabe que conmigo no puede pelear. Yo soy más fuerte que él. Si me frotas en tus dientes prometo sacar todos los trocitos de comida de tu boca y así Picadientes tendrá que buscarse otra boca de niño o niña que no se cepille los dientes para comer.

**Pablo:** ¡Oh, gracias! Dime qué tengo que hacer para que se vaya ahora mismo.

**Cepillo:** Tenemos trabajo, prepárate.

**Doña Pasta:** Preparada. Pablo, extiéndeme encima del cepillo.

**Narrador:** Pablo así lo hizo.

**Pablo:** ¡Bien, ahora frotaré una y otra vez, para que se vaya de mi boca para siempre!

**Narrador:** Pablo frotó tantas veces que Picadientes salió rápidamente y se fue a colar por el agujero del lavabo.

**Pablo:** Esto es maravilloso.

**Cepillo:** Sí, pero recuerda que nunca debe haber comida en tu boca porque Picadientes puede volver. Ya sabes que siempre estamos para ayudarte y no te olvides de hacernos una visita después de comer.

**Pablo:** No te preocupes. Después del susto que he pasado creo que no se me olvidará nunca.

**Narrador:** Como os podéis imaginar, desde aquel día Pablo tuvo mucho cuidado de tener siempre los dientes bien limpios.



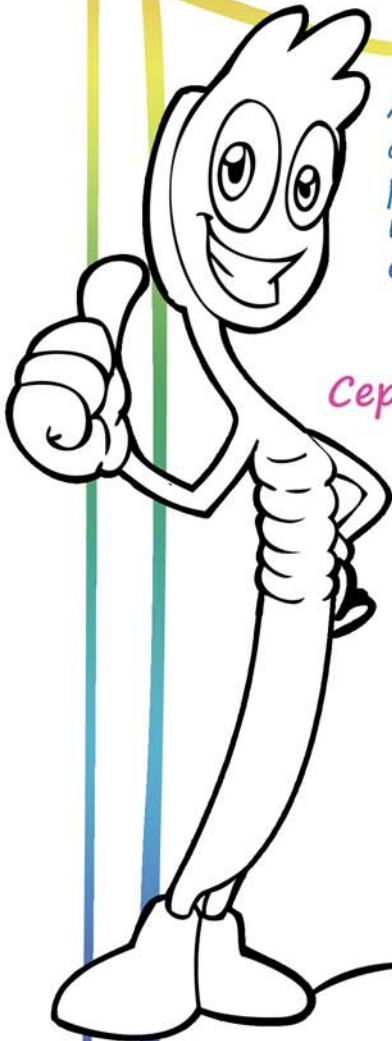
... fin ...



# Personajes



Amplía y colorea los personajes, después recorta y pégalos a pajitas o sorbetes para moverlos como marionetas en un teatrillo.



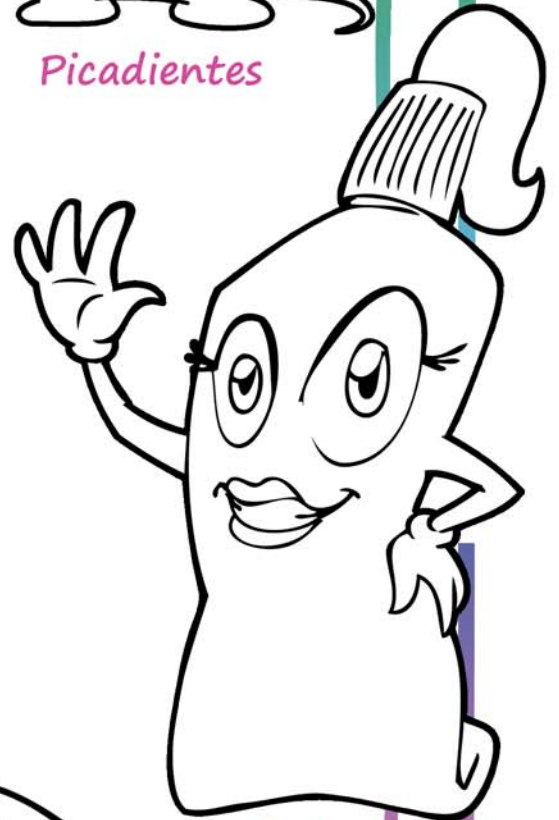
Cepillo



Picadientes



Pablo



Doña  
Pasta



María





## Érase una vez

Invéntate un cuento.

Es importante que pienses que los frutos secos son tan divertidos como las "chuches" y que además son amigos de nuestra salud. Por eso te invitamos a inventar un cuento en el que las "chuches" no salgan muy bien paradas. ¿Complicado?, menos de lo que piensas. Inténtalo y ya verás que bien te sale. Si tienes dificultad te proponemos el comienzo de una historia para que tú la termines. Y comienza así...

Había una vez cuatro cabritillos que comían "chuches" a todas horas. Esto hacía que no tuviesen apetito y se dejasen la comida que preparaba su mamá.

Una tarde, en que Doña Cabra tenía una cita importante, les dijo ...



**2** Pero Don Lobo, que estaba atento a la conversación, tuvo una gran idea.



**3** Los cabritillos se pusieron a limpiar la casa, por ver si encontraban el lugar dónde su mamá había escondido los "dulces".

Mientras tanto, Don Lobo disfrazado de vendedor de chucherías, llamó a su puerta...

¿Qué es lo que trama el lobo?  
¿Le abrirán la puerta los cabritillos golosos?  
Ahora continúa tú ...







# ... En el Juzgado ...

Escenificar un juicio.

Dividir la clase en 2 grupos y debatir sobre las ventajas y los inconvenientes de las "chuches" respecto a los frutos secos.

## Frutos Secos

Ventajas	Inconvenientes

## Chucherías

Ventajas	Inconvenientes







# Se abre el telón y... Recito y Canto

## SE FUNDAMENTA EN :

El interés curricular del desarrollo del lenguaje poético para la adquisición y expresión a través del mismo de los objetivos y contenidos tanto de las áreas como de la salud bucodental de forma transversal.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

Desarrollar objetivos y contenidos de salud bucodental a través del lenguaje poético.

## DESARROLLO :

El alumnado elabora poesías, narraciones, acertijos, trabalenguas, retahílas... relacionadas con la salud bucodental.

Se leen en clase los trabajos elaborados y otros que puedan ser de interés y se desarrollan los aspectos recogidos en la programación de aula.

## RECURSOS :

Papel, lápices, útiles de colorear, cuentos y libros.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

- Memoriza e interpreta canciones, poesías, retahílas, adivinanzas... de hábitos de salud en general y de salud bucodental en particular.
- Disfruta interpretando canciones y poesías.
- Inventa y crea diferentes textos para poesías, canciones, etc...
- Respeta las creaciones de los compañeros y las compañeras.







# Cantamos

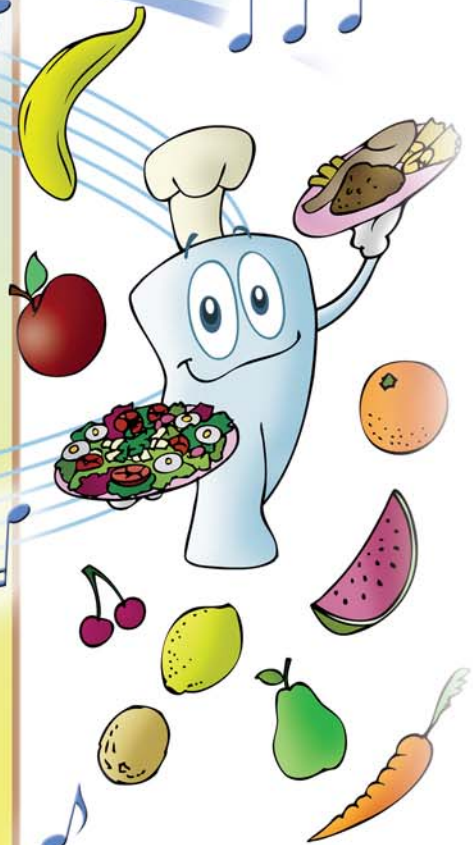
## Canción del Diente Sano

Los dientes de la boca  
te hacemos saber,  
no nos gusta el azúcar  
una y otra vez.  
Chuches, caramelos,  
me irritan a mí,  
más si te los tomas,  
antes de dormir.

Leche, queso, huevos,  
arroz y yogur,  
frutas y verduras,  
carne y pescadito,  
ricas ensaladas  
con buen aceitito,  
prefiero, nos gustan más,  
que un pastelito.

Cuidado con las caries,  
las bacterias, los  
flemones,  
cepilla cada día con flúor  
nuestros rincones.  
Restos entre dientes,  
con seda dental se van,  
y una dieta equilibrada  
también nos ayudará.

Visita al dentista,  
sin miedo, con buen humor,  
es amigo de los dientes  
y también su protector.  
Este buen consejo  
repite a tus papás,  
verás que tus dientes,  
más sanos estarán.







## ..... Poesía Alimenticia .....

Inventar una poesía relacionada con los alimentos y/o la buena alimentación.

Como por ejemplo:

### **E**L GAZPACHO

*Se machacan de un ojo cuatro dientes  
con sal, miga de pan, huevo y tomate  
y en aceite de oliva bien se bate,  
majando con los ritmos convenientes.*

*Se junta el agua con los ingredientes  
para que, así, la masa se dilate  
y se echan al conjunto, por remate,  
chorrillos de vinagre intermitentes.*

*Cuando quede diluida bien la pasta,  
afíle el colador con su noble casta  
y, para guarnecer plato tan fino.*

*Démosle ya su peculiar acento,  
echándole trocitos de pimienta,  
de cebolla, de pan y de pepino.*

*Poesía de  
Benito Pérez*





## ..... Frases en Verso .....

Elaborar frases en verso con los consejos que hay que tener en cuenta para llevar una buena salud bucodental y una alimentación equilibrada, para su posterior distribución en el colegio y en los hogares.

Plasmarlo en un papel continuo con dibujos que quedarán visibles en diferentes lugares del centro. También se puede realizar un concurso con los distintos trabajos realizados.







# Medios de Comunicación

## SE FUNDAMENTA EN :

La utilidad de contar con los medios de comunicación como recursos didácticos de gran potencial que suponen un elemento motivador y complementario en la educación en general y de la salud bucodental en particular.

## COMPETENCIA :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

- Utilizar los medios de comunicación, y especialmente los audiovisuales, en la adquisición de contenidos relacionados con la educación para la salud.



- Facilitar el aprendizaje de conocimientos, actitudes, habilidades y hábitos en relación con el cuidado de la boca desde la lactancia.
- Implicar al niño y a la niña, a la familia, a la escuela, al personal sanitario y a los medios de comunicación en la promoción de la salud bucodental.



### **DESARROLLO :**

Programación dentro del proceso "enseñanza-aprendizaje".  
Visualización previa por parte del profesorado.  
Presentación del tema al alumnado.  
Proyección parcial o total del vídeo.  
Actividades relacionadas con el mismo.

### **RECURSOS :**

- Vídeo de "Dientín"
- Vídeo "Érase una vez la vida: los dientes"
- Vídeos de "Los Fruitis"
- Vídeos de "Érase una vez... el cuerpo humano"
- Barrio Sésamo
- Completar con otros vídeos de interés sobre el tema.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

Interioriza e interpreta los mensajes recibidos.  
Acude motivado a las "sesiones de cine".  
Recuerda los comportamientos o hábitos saludables que se muestran en el vídeo.  
Es crítico con la información recibida.  
Se siente identificado con algún personaje y explica el porqué.  
Propone soluciones a los "conflictos" vistos.



# Vamos al cine: Dientín

## vídeo educativo de salud bucodental

### Sinopsis:

Dientín, un personaje animado que representa a un diente temporal, acude a la llamada de dolor de un niño de 6-7 años, que siente molestias en sus dientes.

Se establece entre ellos una relación afectiva, de diálogo y educativa, a través de la cual, y alternando la narración con imágenes reales y dibujos animados, se van explicando:



- Las distintas partes de un diente.
- La cronología de los dientes.



- La dentadura temporal.
- Las primeras muelas permanentes.
- Las bacterias.
- La placa.



- La importancia del consumo de azúcares, su frecuencia y cepillado con pasta dental con flúor.
- Cómo cepillarse.



La película termina con una simpática canción que todos cantan. En su letra se recogen los consejos preventivos más relevantes para prevenir la caries y las enfermedades periodontales.

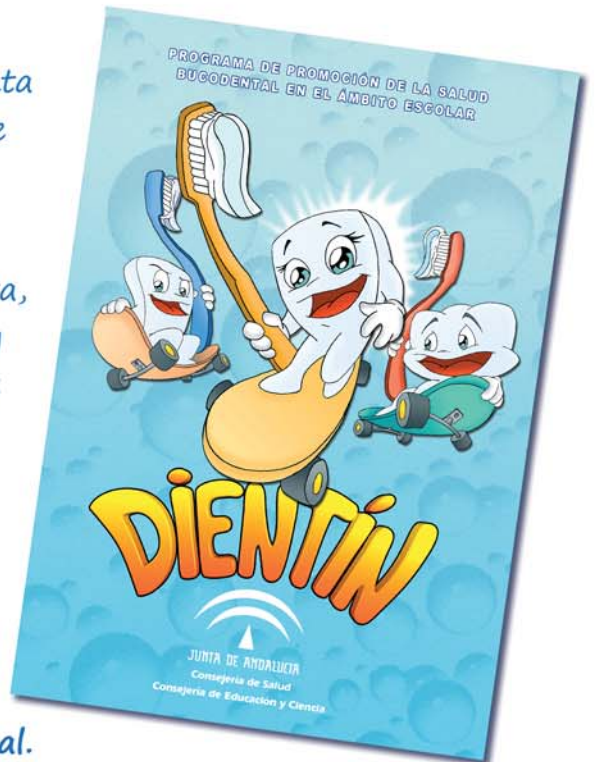
### Enlace de Interés.

Si no dispone su centro del DVD, puede encontrar la película en los siguientes vínculos:

<http://www.youtube.com/watch?v=mOzpFPoXla4>

[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion\\_General/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/salud\\_bucodental/dientin](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/salud_bucodental/dientin)

[Webs consultadas y vigentes en Oct. 2013]





## Viendo la Televisión

Construimos un televisor con cajas de cartón, elegimos varios anuncios relacionados con la salud bucodental, los dentríficos, los productos para el aseo, la alimentación, el deporte, etc. Los adaptamos y dramatizamos realizando un análisis significativo de los mismos.

Con los niños y niñas, realizar un diálogo sobre los efectos de la falta de higiene en las relaciones sociales, con especial referencia a la higiene bucodental.

Posteriormente se puede proponer la creación y confección de spots publicitarios que sean alternativos a los que hayan servido de referencia. Dependiendo de la edad de los alumnos y las posibilidades técnicas de que se disponga en el centro o en la clase, podrían grabarse en vídeo.





## ..... **Somos periodistas** .....

Los niños y las niñas realizarán entrevistas sencillas a los familiares y amigos sobre hábitos de higiene bucodental y de vida saludable como: alimentación sana y equilibrada, ejercicio físico, higiene, descanso; o sobre sus hábitos de vida tales como: horas que pasan viendo la televisión o utilizando videojuegos, las actividades que realizan al aire libre, las actividades que hacen toda la familia junta, etc...

También pueden realizarse entrevistas unos a otros.

Elaboración por los niños y las niñas de una revista de hábitos saludables (mensual/trimestral). Los niños serán redactores, ilustradores, periodistas de investigación en casa (entrevistas a familiares, amigos...).

Esta actividad se puede complementar con un taller de maquetación y publicación digital.







# ***i A jugar... !***

## **SE FUNDAMENTA EN :**

El poder educativo y motivador que tiene el juego, el carácter lúdico de estas actividades.

## **COMPETENCIAS :**

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## **OBJETIVOS :**

Fomentar juegos cooperativos y motivadores.  
Trabajar aspectos de la salud de forma lúdica y divertida.  
Introducir los temas de salud en los juegos de los escolares.

## **DESARROLLO :**

En Educación infantil "rincón de juegos", en Educación Primaria realizar estas actividades de juego como complemento a otras actividades y así poder alternar distintos "tiempos" en clase.

## **RECURSOS :**

Folios, cartulinas, lápices, ceras de colores, rotuladores, pinturas, pegamento, tijeras..., para construir los distintos juegos.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

Participa en el juego.  
Respeta las reglas del juego.  
Colabora en los juegos de equipo.  
Cambia su actitud respecto a los hábitos saludables.

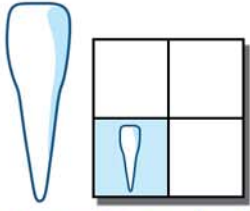






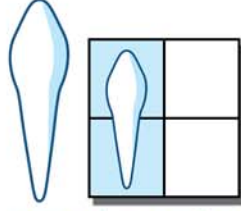
# Busca Dientes

INCISIVO



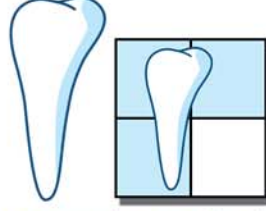
ocupará 1 cuadrado

CANINO



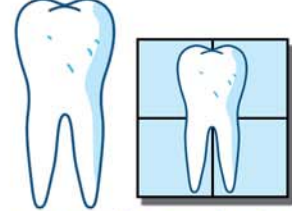
ocupará 2 cuadrados

PREMOLAR



ocupará 3 cuadrados

MOLAR



ocupará 4 cuadrados

A B C D E F G H

1

2

3

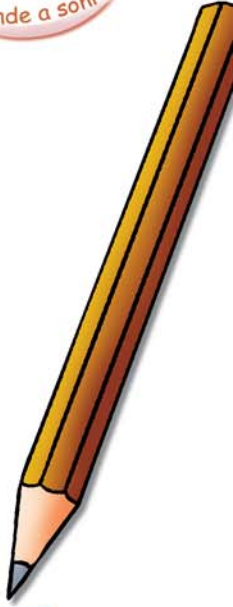
4

5

6

7

8





## Busca Dientes

Este juego es una variante del popular juego de mesa de los “barquitos”.

### Reglas del juego “Busca Dientes”

Número de jugadores: 2

Cada jugador recibe una plantilla con una cuadrícula que contiene 8 letras y 8 números.

En dicho tablero cada niño/a deberá dibujar las siguientes piezas dentales:

- 4 **incisivos** que ocuparán 1 cuadro cada uno, haciendo un total de 4 cuadros.
- 2 **caninos** que ocuparán 2 cuadros cada uno, haciendo un total de 4 cuadros.
- 2 **premolares** que ocuparán 3 cuadros cada uno, haciendo un total de 6 cuadros.
- 2 **molares** que ocuparán 4 cuadros cada uno, haciendo un total de 8 cuadros.

Cada una de las piezas se puede poner tanto en posición horizontal como vertical, con objeto de dificultar su localización.

El jugador que empieza lanzará 3 disparos de bacterias al adversario. Si hace blanco en alguna pieza dental, el adversario contestará:

- Si es un **incisivo**: Diente fuera.
- Si es un **canino**: Caries al primer impacto. Diente fuera al segundo.
- Si es un **premolar**: Caries al primer impacto. Empaste al segundo; y Premolar fuera al tercero.
- Si es un **molar**: Caries al primer impacto. Empaste al segundo. Endodencia al tercero; y Muela fuera al cuarto.

Ganará el niño/a que conserve más piezas dentales.



## ..... Jugamos un Trivial .....

En primer lugar se recortan las tarjetas, se barajan y se "saca" una pregunta. Se puede jugar de varias formas:

- Se enumera una pregunta y levanta la mano quien la sepa, se elige a la persona que contesta.
- Se lee la pregunta en voz alta, la contesta cada persona en un papel y de manera silenciosa, después se contabilizan aciertos.
- Un jugador o jugadora lanza la pregunta a otra persona, igual que el anterior pero por equipos.

**¿Cuál de estos alimentos tomados en el recreo perjudica menos a los dientes?**

- 1) Un zumo envasado.
- 2) Un batido.
- 3) Unas Galletas.
- 4) Una manzana.

Solución: (4)

**¿Cuándo hay que lavarse las manos?**

- 1) Antes de comer.
- 2) Después de usar el WC.
- 3) Después de tocar animales.
- 4) Todas las anteriores son ciertas.

Solución: (4)

**¿Cuál de estas meriendas ataca más a los dientes?**

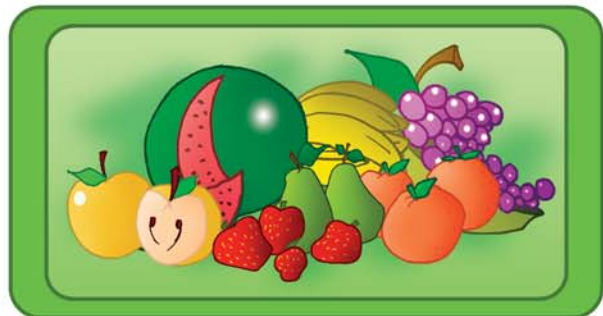
- 1) Yogur.
- 2) Bocado.
- 3) Leche con galletas.
- 4) Rebanada de pan con "crema de cacao".

Solución: (4)

**¿Para qué sirven los dientes?**

- 1) Para masticar.
- 2) Para hablar.
- 3) Para tener una bonita sonrisa.
- 4) Para masticar, hablar y tener una bonita sonrisa.

Solución: (4)





Puedes encontrar 4 tipos de preguntas, que reconocerás por los diferentes colores de las cartas:

- **Azul:** Salud bucodental.
- **Verde:** Alimentación saludable.
- **Rosa:** Conozco mi boca.
- **Rojo:** Qué daña mis dientes.



Comer sano es...

- 1) Comer mucho.
- 2) Comer lo que me apetezca.
- 3) Comer de todo y masticar bien.
- 4) Comer "comidas caras".

Solución: (3)

¿Cuál es el cepillado dental más importante del día?

- 1) Al levantarse.
- 2) Después de almorzar.
- 3) Antes de acostarse.
- 4) Todos son igual de importantes.

Solución: (3)

¿Cuál es el factor más determinante para que se produzca la caries?

- 1) Por comer frutas.
- 2) Por tomar azúcar.
- 3) Por comer carne.
- 4) Por comer mucho pan.

Solución: (2)

¿Cuántos dientes de "leche" tenemos?

- 1) 10.
- 2) 20.
- 3) 28.
- 4) 32.

Solución: (2)







**Cuál de estas frases es falsa...**

- 1) Los alimentos dulces entre comidas "atacan" a los dientes.
- 2) La caries dental se produce por comer muchas frutas y verduras.
- 3) La pasta de dientes debe contener flúor.
- 4) El cepillado dental cuida tus dientes.

**Solución: (2)**

**¿Cuándo sale el Primer Molar (1º diente definitivo)?**

- 1) A los 6 meses.
- 2) A los 3 años.
- 3) A los 6 años.
- 4) A los 12 años.

**Solución: (3)**



**¿Cuántas veces debemos tomar leche a la semana?**

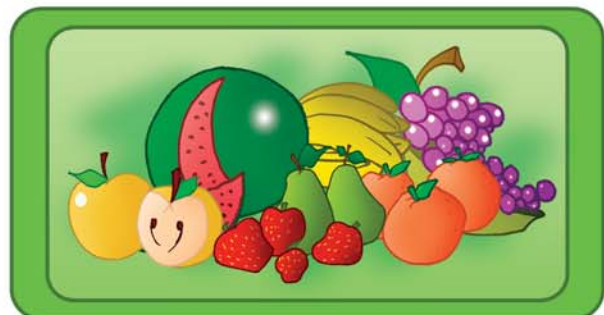
- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

**Solución: (4)**

**¿Qué debemos hacer cuándo se nos cae un diente?**

- 1) Nada.
- 2) Recogerlo para el Ratoncito Pérez.
- 3) Si es definitivo, recogerlo en una gasa húmeda e ir al dentista para su reimplantación.
- 4) Tirarlo a la basura.

**Solución: (3)**



¿Cuántas piezas de fruta debemos tomar al día?

- 1) Una.
- 2) Dos.
- 3) Tres.
- 4) Da igual, ninguna o las que te apetezcan.

Solución: (3)

¿Cómo se limpia mejor la boca?

- 1) Enjuagándola con agua.
- 2) Con cepillo y pasta de dientes.
- 3) Comiendo zanahorias o manzanas.
- 4) Comiendo chicles.

Solución: (2)



¿Cuántas veces debemos tomar legumbres a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) De tres a cinco veces.
- 4) Todos los días.

Solución: (3)

¿Cuántas veces tenemos que cepillarnos los dientes?

- 1) Una vez a la semana.
- 2) Dos o tres veces a la semana.
- 3) Una vez al día.
- 4) Dos o tres veces al día.

Solución: (4)



¿Cuántas veces podemos tomar pasta a la semana?

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

Solución: (4)

¿Para qué sirve el flúor?

- 1) Para proporcionarnos energía.
- 2) Para que tengamos más apetito.
- 3) Para poner fuertes nuestras encías.
- 4) Para hacer más resistente el esmalte de los dientes.

Solución: (4)





¿El zumo envasado o natural?

- 1) Da igual, los dos están ricos.
- 2) Envasado, tiene más controles de calidad.
- 3) Natural, es más fresco y no contiene azúcar.
- 4) Envasado, es igual de sano y tiene mejor sabor.

Solución: (3)

¿Cuando alguien tiene gingivitis, quiere decir qué?

- 1) Que tiene mal aliento.
- 2) Que están inflamadas las encías.
- 3) Que tiene tres o cuatro flemones.
- 4) Que tiene inflamada la garganta.

Solución: (2)



¿Cuál de estos alimentos contiene menos azúcar?

- 1) Una sandía.
- 2) Un helado.
- 3) Un zumo envasado.
- 4) Un dulce.

Solución: (1)

¿Qué es la placa bacteriana?

- 1) Un capa metálica que se pone alrededor del diente.
- 2) Una placa para matar bacterias.
- 3) Una capa alrededor del diente formada por bacterias.
- 4) Una capa que se forma por restos de pasta dental en los dientes.

Solución: (3)



¿Para qué no debén emplearse los dientes?

- 1) Para sonreír.
- 2) Para masticar los alimentos.
- 3) Para romper la cáscara de las nueces.
- 4) Para masticar chicle.

Solución: (3)

Cuál de estas frases es verdadera...

- 1) Los dientes de leche duran toda la vida.
- 2) Los dientes de leche cuando se "pican" no se empastan porque de todas formas se van a caer.
- 3) El primer diente de leche sale a los 5 ó 6 años.
- 4) Los dientes de leche comienza a caerse de forma natural a los 5 ó 6 años.

Solución: (4)







**¿Cuántas veces debemos tomar verduras a la semana?**

- 1) Ninguna.
- 2) Una.
- 3) Tres o cuatro.
- 4) Todos los días.

Solución: (4)

**¿Para qué nos cepillamos los dientes?**

- 1) Para tener caries.
- 2) Para tener los dientes más blancos y sanos.
- 3) Para un aliento más fresco.
- 4) Todas son verdad.

Solución: (2)



**¿Cuál de estos crees que es un buen desayuno?**

- 1) Un vaso de leche con cacao.
- 2) Un zumo envasado.
- 3) El desayuno no es importante. No pasa nada si no se desayuna.
- 4) Una tostada con una pieza de fruta y un vaso de leche.

Solución: (4)

**¿Cuánto tiempo, como mínimo, hay que cepillarse los dientes?**

- 1) Un minuto.
- 2) Cinco minutos.
- 3) Al menos dos minutos y a ser posible tres.
- 4) No importa el tiempo.

Solución: (3)



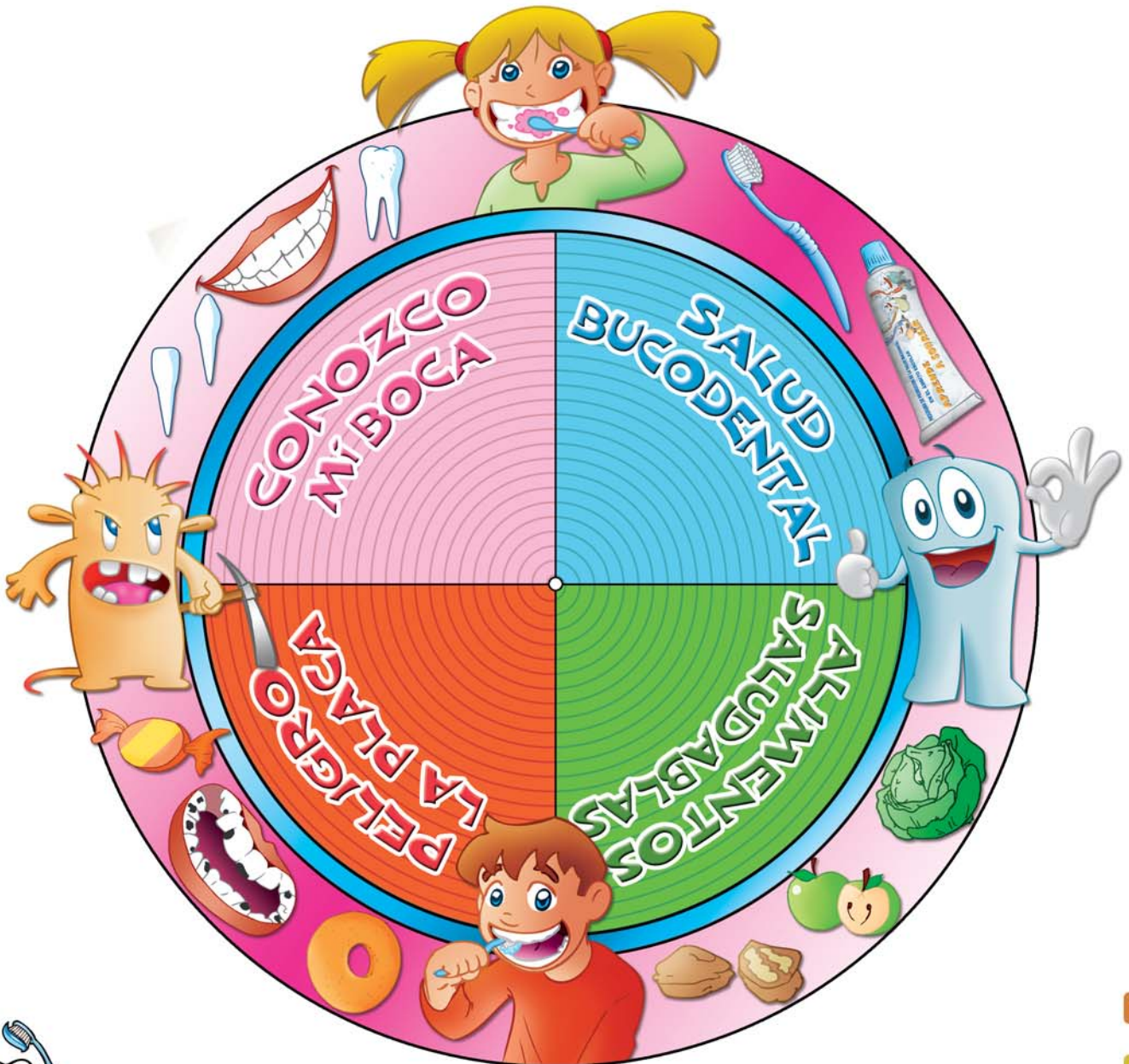
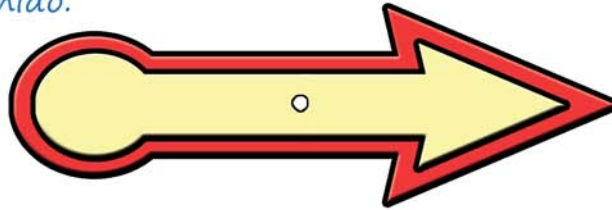




## ..... Juego de la Ruleta .....

Recorta y construye la siguiente ruleta.

Para jugar, cada alumno girará por turno la flecha y realizará en voz alta una pregunta correspondiente al tema que le haya tocado, esperando la respuesta por parte de cualquiera de sus compañeros o compañeras. El primero que conteste acertadamente sumará un punto. Así sucesivamente harán girar la ruleta todos los componentes de la clase, ganando la partida quién más aciertos haya obtenido.





## Otros Juegos

- **ESTO ES MUY SERIO...**

Reflexión sobre la caries como un problema frecuente de salud y de fácil prevención. Así como sus consecuencias: destrucción de los dientes, dolor e inflamación local, posibilidad de dañar a otros órganos como el riñón, el corazón o las articulaciones. Valorar cómo incide la caries entre el alumnado de la clase.

- **UN VIAJE ESPECIAL.**

Tras una explicación por parte del profesor o profesora de las fases de la digestión, hacer un dibujo del recorrido del alimento desde su ingesta en la boca hasta la asimilación de los nutrientes por parte del organismo.

- **JUGAMOS A LAS CARTAS.**

Hacer una baraja con dibujos sobre Salud Bucodental. Jugar a inventar frases o juegos de asociaciones, por ejemplo: "contar un cuento a partir de los personajes de las cartas, éstas se habrán repartido antes y cuando se nombra un objeto, el niño o la niña sale y describe cómo es".



- **MEMORY - DOMINÓ.**

Juegos de buscar parejas ocultas, y/o dominó con figuras de salud bucodental o alimentación.

- **PILLA ALIMENTOS.**

Juegos en educación física relacionados con los alimentos, etc. Por ejemplo: de persecución haciendo la estatua al decir el nombre de alguna fruta.







## ..... Rayuela .....

Realizar un casillero en el suelo, en cada casilla habrá un dibujo diferente con: cepillo de dientes, pasta, diente, fruta...

Para jugar cada niño por turno tirará un tejo por orden a cada casilla y hará el recorrido a la pata coja y saltando por las diferentes casillas (cepillo, pasta, diente, fruta...).

Finalmente, debe dar un golpe con el pie al tejo para que salga por el principio. Quién lo logre consigue un punto.





## ... ii **A moverse Juntos !!** ...

Copiar este poema, ponerlo a la vista y usarlo una y otra vez.

Leer el poema junto con los niños y niñas en un lugar amplio para favorecer el movimiento. Cuando lleguen a una palabra de acción, animar a los niños y a las niñas a que ejecuten dicha acción. Una vez finalizado, repetirlo varias veces.

Decir las palabras de acción, como “¡salta!”, en voz alta y susurrar las palabras para calmar, como “siéntate”. Podrán así experimentar la diferencia entre moverse activamente y bajar la actividad hasta llegar a la calma.

Animar al alumnado a que añadan sus propios movimientos. Cada vez que llegue a “Podemos”, señalar a un niño o una niña para que haga algún movimiento que los demás puedan imitar.

### **ii A MOVERSE JUNTOS !!**

**¡A moverse juntos!**

**¡Mírame! ¡Mírate!**

**Mira lo que nuestros cuerpos pueden hacer.**

**¡Baila! ¡Baila!**

**¡Corre! ¡Corre!**

**¡Mover nuestro cuerpo divertido es!**

**Podemos saltar. ¡Salta!**

**Podemos brincar. ¡Brinca!**

**Podemos sacudirnos. ¡Sacúdete!**

**Podemos parar. ¡Para!**

**Podemos girar. ¡Gira!**

**Podemos zapatear. ¡Zapatea!**

**Podemos marchar. ¡Marcha!**

**Podemos aplaudir. ¡Aplauda!**

**Y podemos sentarnos... (decir en voz baja) ¡Siéntate!**

**Y podemos descansar... (susurrando) Descansa.**

**Y así sentirnos mejor que nunca.**

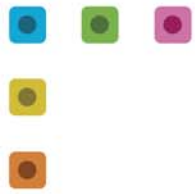
**Susurramos. Respiramos.**

**Sonreímos y... luego ...**

**¡Otra vez nos movemos al ritmo de este juego!**







# Juego de Diente a Diente

1 **Salida**

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

www.pixeltoons.es

