

MUSICA

Vamos lá aprender
Uma nova lição,
Vamos todos cantar
Uma nova canção!

Para termos saúde,
Que devemos fazer?
Muita fruta comer,
Muito leite beber!

De manhãzinha
Os dentes lavar,
E o mesmo fazer
Sempre ao deitar.

Legumes comer
E dentes lavar,
Não e é de esquecer,
Toca a lembrar!

Seja ao almoço,
Seja ao jantar,
Depois de acabar,
Toca a escovar!

Alunos do 11ºC

Intervenientes

Câmara Municipal de Tarouca

Unidade de Cuidados na Comunidade de
Tarouca—Centro de Saúde de Tarouca

Agrupamento Dr. José Leite de Vasconcelos

Alunos do Pré-escolar

Educadoras de Infância

Assistente operacionais

11ºC—Curso Técnico de Apoio à Infância

Expressão Plástica (Prof. Isabel Olívia)

TPIE (Prof. Isabel Olívia)

ECDM (Prof. Paulo Xavier)



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- HIGIENE ORAL

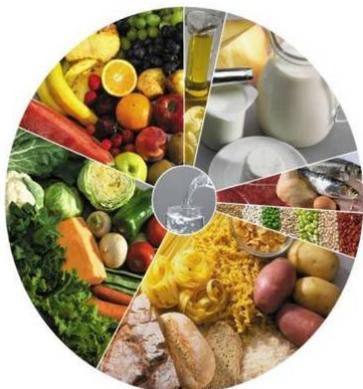


Local e data:

- Jardim de Infância do Castanheiro do Ouro — 10 de maio 2013, 9h
- Centro Escolar de Tarouca — 14 de maio 2013, 9h

OBJETIVOS:

- Promover a saúde oral
- Prevenir os problemas que afetam a saúde oral
- Promover uma alimentação completa, equilibrada e variada
- Prevenir a Obesidade



Importância de uma Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável e adequada é fundamental para o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo do ser humano em especial das crianças.

A ingesta de alimentos quer a nível de quantidade, quer a nível de qualidade, detém um papel com extrema importância de forma a evitar a ocorrência de carências e/ou excessos alimentares, melhorando assim o estado de saúde.

Pretende-se assim com esta acção evidenciar a importância de uma alimentação saudável e adequada, para melhoramento da saúde e bem estar.



Importância da Higiene Oral

A higiene da boca é fundamental para manter a boca, dentes e gengivas limpos e saudáveis, prevenindo e evitando problemas tais como as cáries, a periodontite, a gengivite e ainda ajudar a combater a halitose (mau hálito).

- Escovar pelo menos 2 a 3 vezes os dentes por dia usar fio dental no dia-a-dia.
- Usar um Anti-séptico bucal
- O uso de Flúor.
- Procure comer alimentos balanceados. Com por exemplo frutas e verduras, produtos lácteos, carne, peixe, etc.

Uma boa higiene oral mantém o seu sorriso bonito e o seu hálito puro.

