



SAÚDE Sesc
UMA VIDA MELHOR.

Como vai a sua saúde?

Desafio do mês.

Alimentação
Saudável

Jogos e
Brincadeiras

Dentes limpos,
sorriso bonito!

Em quantos dias
você conseguiu?

Abril



Maio



Junho



Julho



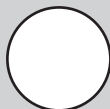
Agosto



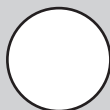
Setembro



Outubro



Novembro



Realização:

CROR RS

CONSELHO REGIONAL
DE ODONTOLOGIA DO
RIO GRANDE DO SUL

Fecomércio RS

Sesc

Alegria é ter saúde constante e sorriso brilhante.

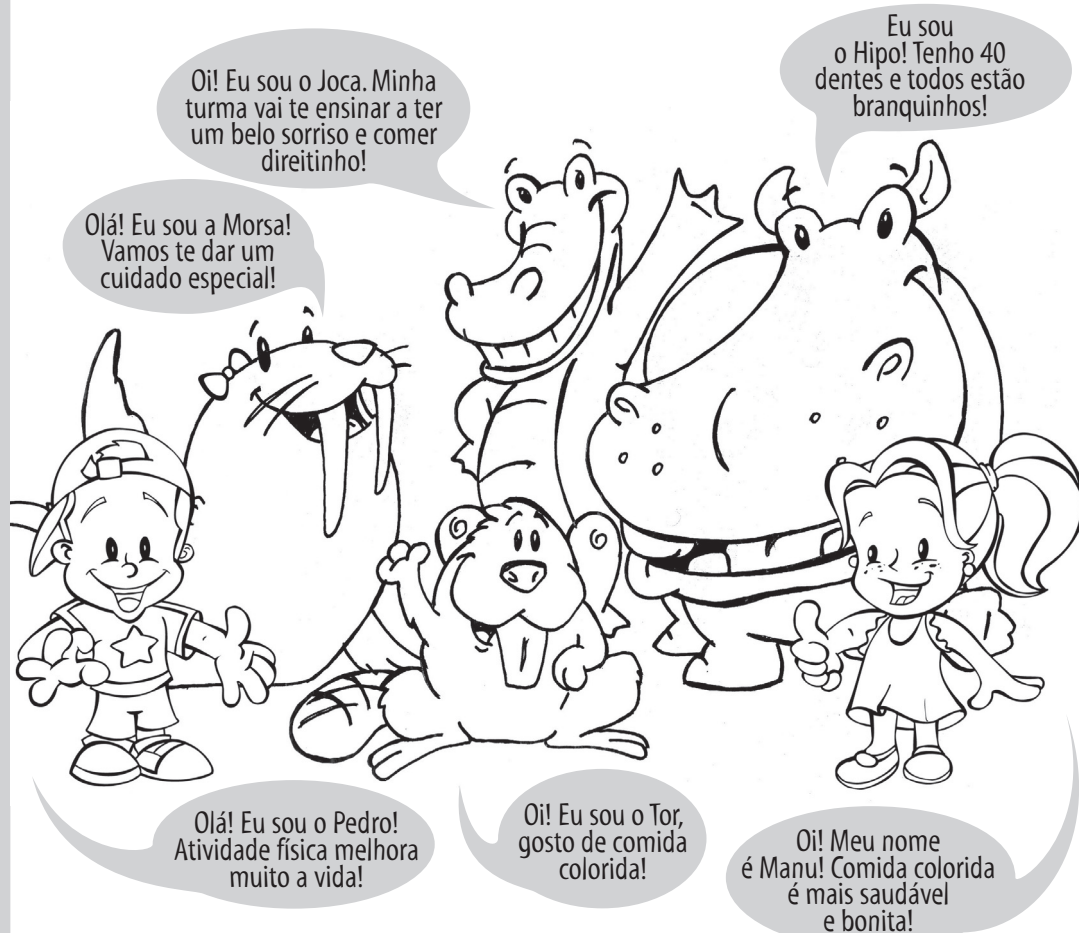


Nome: _____ Turma: _____

Professor: _____



Bem-vindo ao Sorrindo para o Futuro, um programa para crescermos saudáveis e sorridentes.



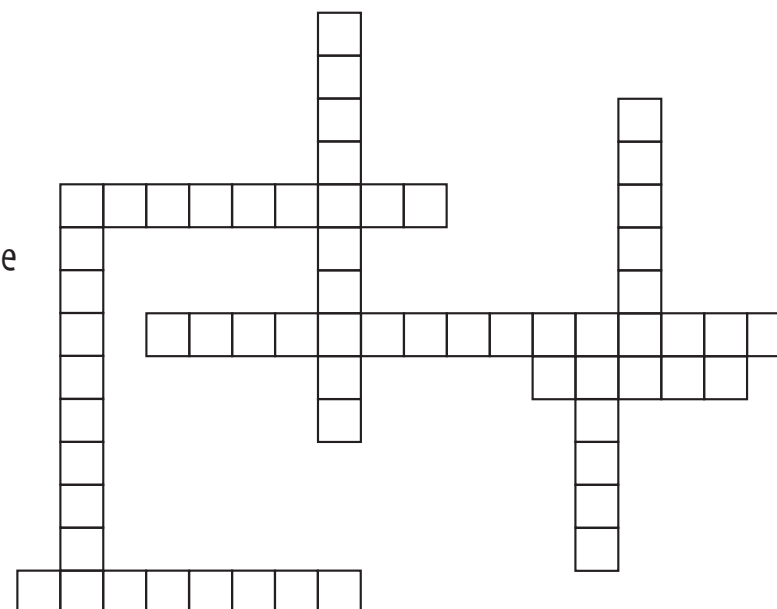
No Sorrindo para o Futuro, um programa do SESC em parceria com a Prefeitura Municipal e a sua escola, você receberá material para escovar os dentes, diariamente, na escola. Seu professor vai ajudar com a escovação e com as atividades e desafios desta cartilha. Todo mês você anotará na cartilha como se saiu no desafio e colará adesivos para saber como vai a saúde de sua boca. Você vai aprender a cuidar de um grande tesouro: a sua saúde.



Para ter saúde, temos que tomar banho, escovar os dentes, comer direitinho, sem esquecer de lavar as mãos antes, mas não podemos esquecer que saúde também é atividade física! Olhe como é gostoso fazer o que é saudável!

Coloque as formas de atividade física na cruzadinha:

Amarelinha
Pega-pega
Esconde-esconde
Pular corda
Correr
Futebol
Vôlei
Basquete

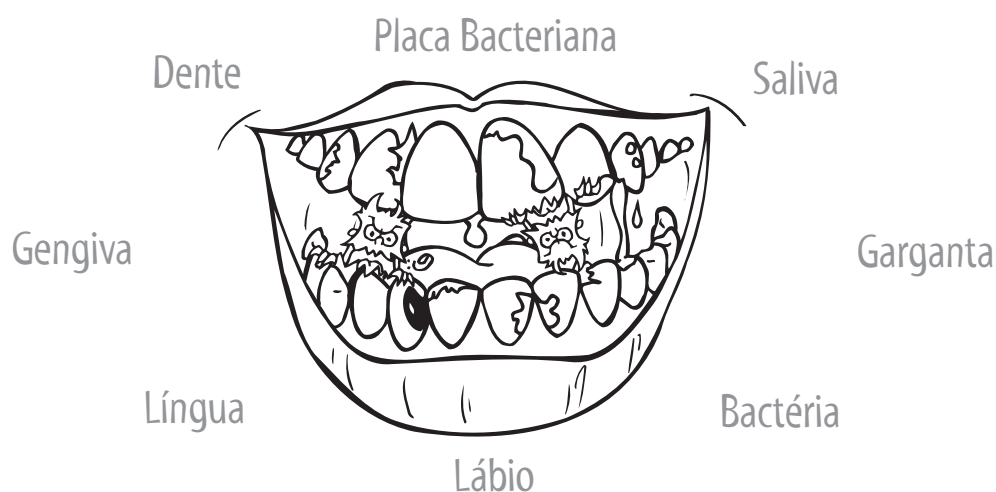


Veja quantas coisas temos em nossa boca!

Dica

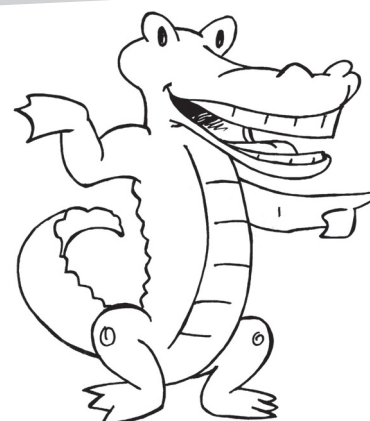
Temos 20 dentes de leite. O 1º dente permanente que nasce é o 1º molar. Ele nasce no fundo da boca sem que caia nenhum dente. Você já tem dentes permanentes?

Agora ligue cada parte da nossa boca com o nome correto no desenho abaixo.

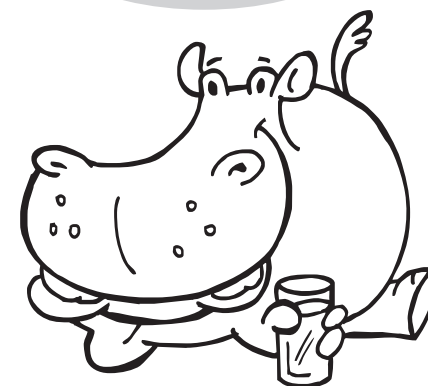


DESAFIO DO MÊS: comer verduras e legumes de várias cores. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Beber água é muito importante! Tente beber 5 copos de água por dia fora da hora das refeições!



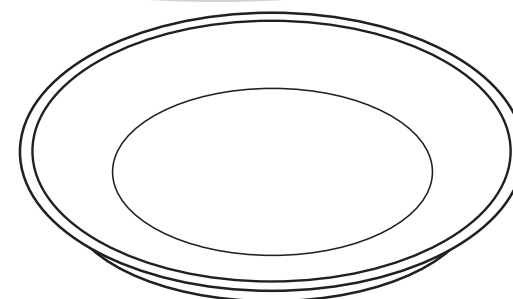
Ao beber líquido com as refeições, nós mastigamos menos, comemos mais rápido e tendemos a comer mais que o necessário. O resultado é que o estômago tem mais trabalho e nós não aproveitamos todos os nutrientes.

A água é o líquido de que o corpo precisa:

- Compõe $\frac{2}{3}$ do peso;
- Regula a temperatura;
- Auxilia a manter o sangue fluído para que possa chegar a todas as células;
- Remove as impurezas do corpo.



Você pode servir o meu prato bem saudável, com os alimentos da prateleira?



DESAFIO DO MÊS: exercitar-se por 30 minutos. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Café da manhã

De todas as refeições, a mais importante é o café da manhã. É o que te dá energia pra começar o dia!

A segunda mais importante é o almoço. Sirva um prato colorido e o almoço será nutritivo e divertido!



Almoço

Entre as refeições, coma as frutas do cestinho!



Lanche

No jantar, coma só um pouquinho. Não é hora de energia. É hora de acabar o dia!



Jantar

Ligue as colunas indicando o que comer em cada refeição:



Café da manhã •



Almoço •



Lanche •



Jantar •



DESAFIO DO MÊS: lavar as mãos antes de comer.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Hipo, para que serve essa boca tão grande?

Minha boca serve para mastigar, comer, beber, sorrir, falar, gargalhar, beijar e degustar um capim fresquinho. Além disso, meu sorriso me deixa muito mais bonito!



Complete as palavras.

Dica
É tudo o que o Hipo faz com a boca!

__a__t__g__r

b__b__

f__l__

__o__r__r

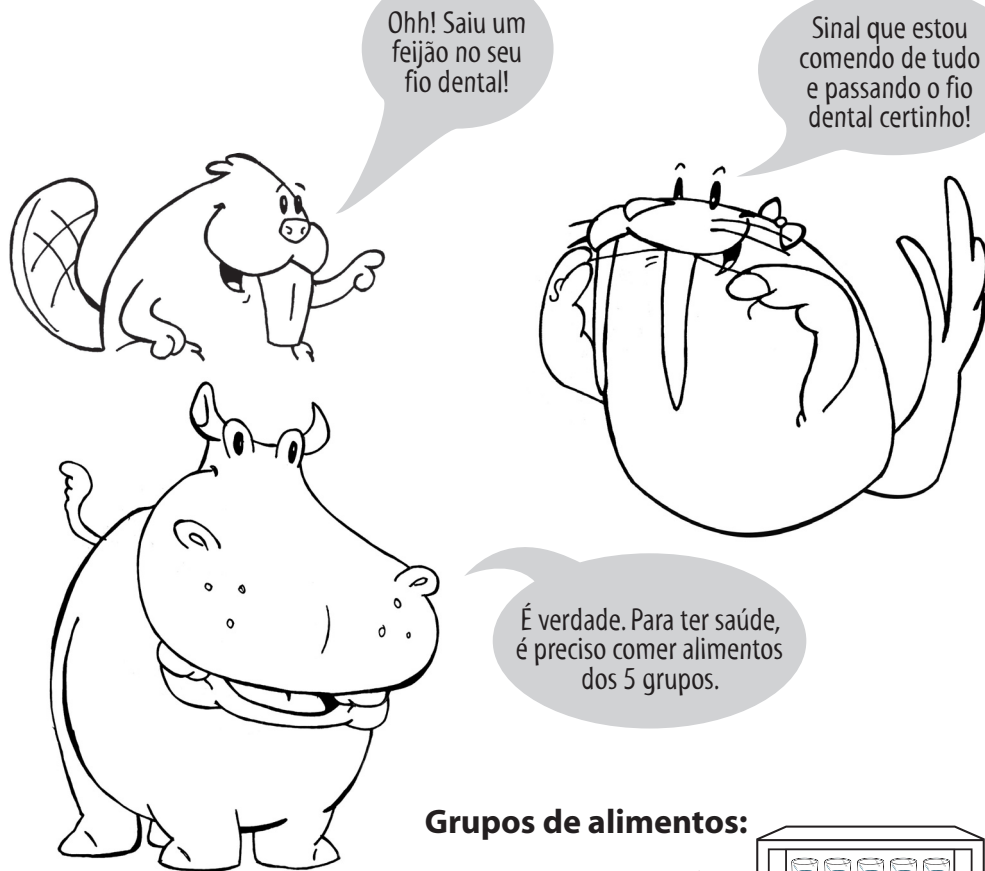
__e__j__

c__m__

d__g__s__a__

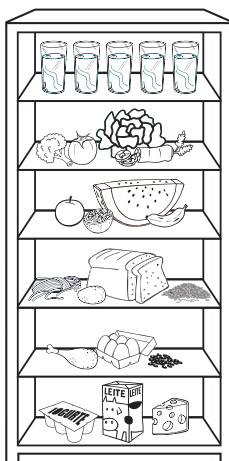
DESAFIO DO MÊS: tomar café da manhã.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



Grupos de alimentos:

Água
Legumes e verduras
Frutas
Pães, massas e cereais
Carnes, ovos e feijões
Leites e derivados

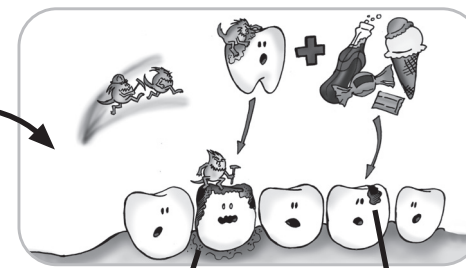
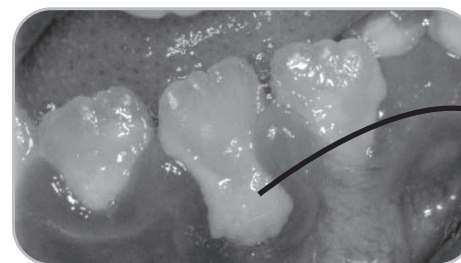


DESAFIO DO MÊS: usar fio dental.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

DICAS DA MORSA

Toda vez que eu me alimento, escovo os dentes. Porque se eu não cuidar deles, as bactérias que vivem na minha boca grudam neles, formando uma massinha branco-amarelada de cheiro ruim, que deixa o dente áspero. É a placa bacteriana.



Ligue as letras e descubra duas doenças que a placa bacteriana causa:

1 - _____

2 - _____

As bactérias estão sempre formando mais placa, mesmo quando não comemos.
Por isso, escove sempre os dentes e não esqueça de usar o fio dental!

DESAFIO DO MÊS: beber 5 copos de água fora da hora das refeições.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

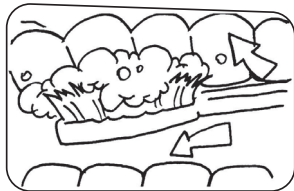
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



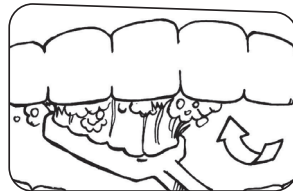
Prevenir as doenças da boca é fácil! 1, 2, 3, escove um lado de cada vez! E use fio dental todos os dias!

Escove os dentes sempre do mesmo jeito!

1. Escove os dentes de cima e os de baixo, separadamente.



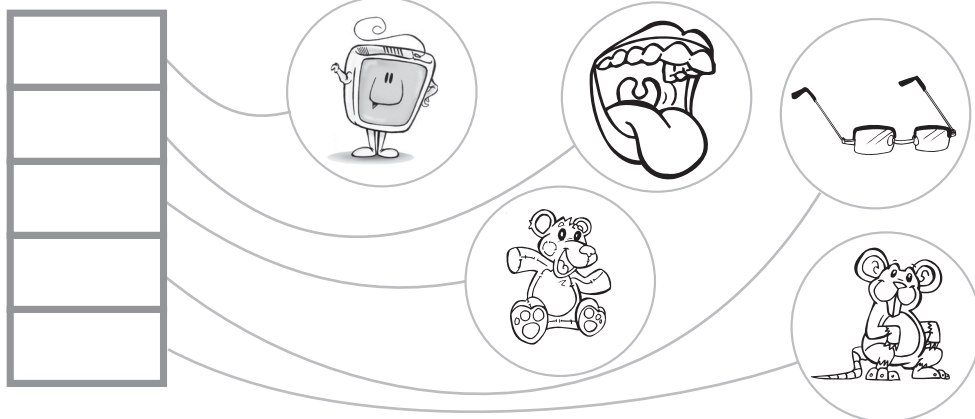
2. Encoste a escova na gengiva, não esquecendo de escovar a parte de trás dos dentes.



3. Não desencoste a escova até terminar o arco.

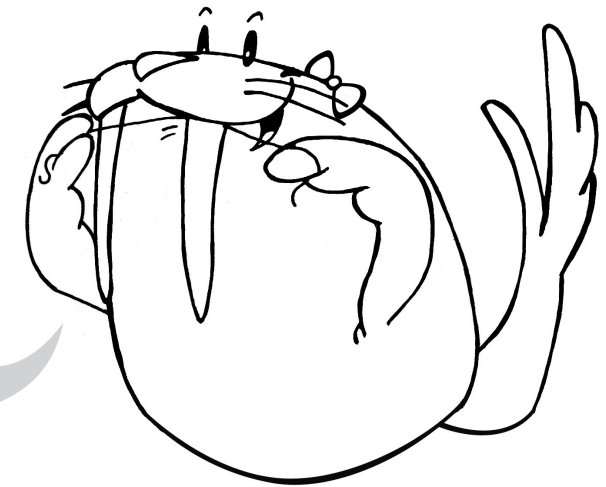


Transfira a primeira letra de cada objeto aos locais certos e você vai descobrir o que precisa para deixar seus dentes mais resistentes ao ataque das bactérias.



DESAFIO DO MÊS: comer frutas no lanche.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

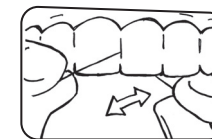


Para limpar dente por dente, você vai precisar de uns 20 a 30 cm de fio dental ou linha de costura dobrada e torcida. Veja como se faz!

Use fio dental todos os dias.



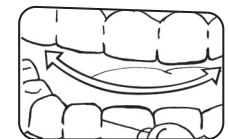
1. Segure o fio bem firme, deixando 1 ou 2 cm entre os dedos.



2. Coloque o fio entre os dentes, mexendo para frente e para trás, até ficar frouxo.



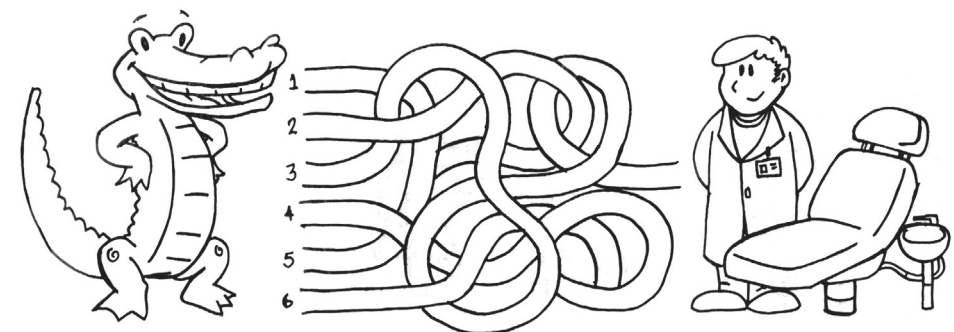
3. Abrace um dente com o fio e mexa agora para cima e para baixo, entrando um pouquinho na gengiva.



4. Comece atrás do último dente, limpe todos até o último do outro lado! Faça isso em cima e embaixo, sem esquecer de nenhum!

Sempre que o fio dental desfiar, procure o dentista, pois isso não é normal.

Ajude o Joca a encontrar o caminho para o dentista:



DESAFIO DO MÊS: escovar os dentes um lado de cada vez.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31