

# MAYO

## Consejo de Marco

### DEMASIADO AZÚCAR ES MALO PARA LA SALUD

Al igual que los dulces y los helados hacen que las cosas se pongan pegajosas, las bebidas azucaradas pueden hacer que tu interior se vuelva pegajoso y te ralentice. Muchas bebidas contienen azúcar, como las gaseosas y las bebidas deportivas. Los/las niños/as sanos/as deben aspirar a consumir menos de seis cucharaditas de azúcar al día.



0 BEBIDAS AZUCARADAS



## Videos con actividades

### ¡ÉCHALE UN VISTAZO!

Mira nuestros nuevos videos 95210+YOU traídos a ti por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial the Animal Guy!



Visita:

[www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)

## Monitoréate

¿Qué bebiste hoy? Escribe en el cuadro rojo la cantidad de bebidas azucaradas que tomaste. ¡Trata y apunta por 0 bebidas azucaradas todos los días!

DÍA 1:	<input type="text"/>
DÍA 2:	<input type="text"/>
DÍA 3:	<input type="text"/>
DÍA 4:	<input type="text"/>
DÍA 5:	<input type="text"/>



## Intenta esto...

### ¡BUEN INICIO!

¡Empieza cada día con un caso de agua! Trata de beber al menos una taza de agua antes de las 10:00 am cada mañana.

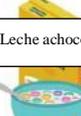
**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

# MAYO

## Reto:

¡Suma cuánto azúcar había en los artículos de cada comida usando la clave a continuación!  
¿Puedes pensar en opciones de bebidas más saludables que puedas cambiar?

Breakfast Desayuno	 +  = _____	 Chocolate Milk ●●●●●●	 1 Chocolate Chip Cookie ●●●●●●	 Juice Box ●●●●●●
	Lunch	 +  = _____	Leche achocolatada	1 galleta de chips de chocolate
Almuerzo	 +  = _____	 Fruit Loops Cereal ●●●●●●	 Soda ●●●●●●	 Candy Bar ●●●●●●
Dinner Cena	 +  = _____	Cereal fruit loops	Soda	Barra de dulce

¿Puedes marcar con un círculo las bebidas que puedes intercambiar y que tienen menos azúcar?



## ¡DESCIFRA LAS PALABRAS!

Usando caja de la parte superior, descifra las palabras a continuación. Escribe la palabra en la caja verde. ¿Qué importancia tienen estas palabras para el objetivo de este mes?

agua      hidratar      azúcar      bebida

uaga \_\_\_\_\_

dibaeb \_\_\_\_\_

ratihrad \_\_\_\_\_

cúraza \_\_\_\_\_

1. water 2. drink 3. hydrate 4. sugar

Nombre \_\_\_\_\_

1. agua 2. bebida 3. hidratar 4. azúcar

Grado \_\_\_\_\_

Profesor/a \_\_\_\_\_

Para más información y actividades, visita: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | 3-5