

# MAYO

## Consejos de Billy

### Mucha azúcar es mala para tu salud.

Así como los dulces y el helado hacen que las cosas se vuelvan pegajosas, las bebidas dulces pueden volver pegajosas tus partes internas y volverte lento. Muchas bebidas tienen azúcar, como las bebidas gaseosas y las bebidas deportivas. Los niños saludables deben tratar de ingerir menos de seis cucharaditas de azúcar al día.



**NADA DE BEBIDAS DULCES**



## Punto destacado en la escuela

### ¡INFUSIÓN!

Los estudiantes de Kenmore's Hoover Elementary hicieron infusión de fresas! ¡Delicioso! Añadir frutas frescas al agua puede hacer que sepa mejor y ayuda a mantener tu cuerpo saludable.



## Contrólate a ti mismo

Colorea una gota de agua por cada vaso de agua que bebas. ¡Trata de beber 8!

Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	



**Fitness for Kids CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

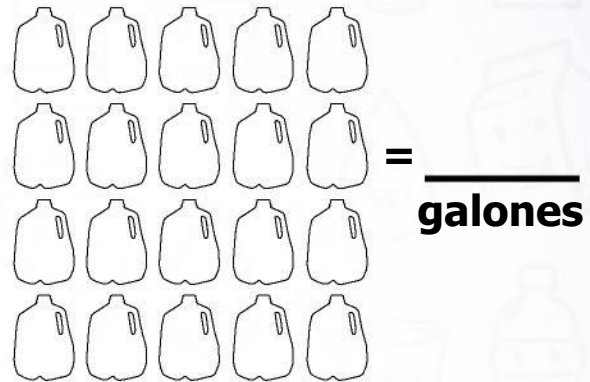
# MAYO

## Reto:

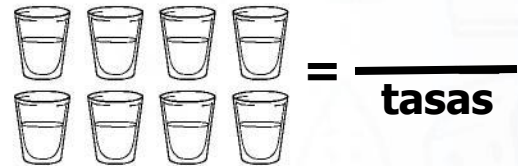


Sorbo. ¡Los animales necesitan agua igual que tú!  
Cuenta cuántos y llena el espacio en blanco.

¡Esto es cuánta agua beben los tigres en un día!



¡Esto es cuánta agua debes beber tú en un día!



## Actividad

### ¡Todos los seres vivos necesitan agua!

Agrega 20 gotas de colorante de alimentos a una tasa llena a la mitad con agua. Coloca una flor blanca con su tallo en la tasa de agua con colorante de alimentos. Asegúrate de mantener tu flor a la luz del sol. Al siguiente día, revisa el color de la flor. Los pétalos deberían haberse vuelto del mismo color que el colorante de alimentos. Esto significa que



el agua de la tasa, viajó por el tallo y hacia los pétalos para ayudar a que la flor sobreviva y crezca, ¡tal como lo hace el agua con nosotros!

## Prueba esto...

**¡Trata de no beber ninguna bebida gaseosa esta semana!**

En su lugar agrégale a tu agua fruta fresca tal como fresas o limones.



Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Maestro \_\_\_\_\_

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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