

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



Monitoréate

COLOREA UNA GOTA DE AGUA POR CADA VASO DE AGUA QUE BEBES ¡INTENTA BEBER 8!

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	



Intenta esto...

¡BUEN INICIO!

¡Empieza cada día con un vaso 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

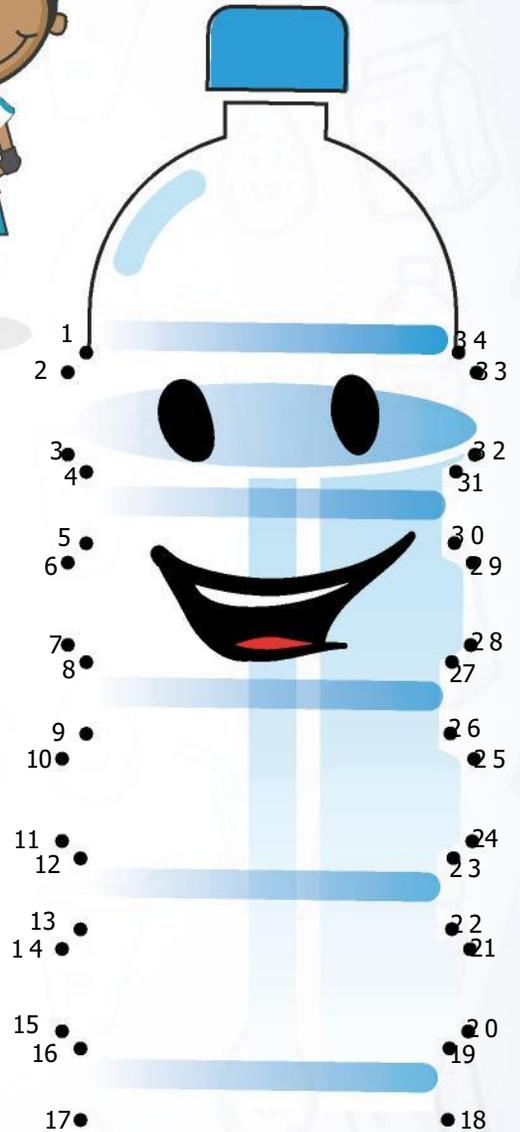
Reto:

¿Puedes ayudar a Marco a encontrar su camino a la botella de agua a través del laberinto? ¡Cuidado con las bebidas azucaradas como gaseosas, bebidas energéticas y leche achocolatada en el camino! ¿Por qué el agua es una gran elección?



¡UNE LOS PUNTOS!

Conecta los puntos continuación para averiguar cuál es esta bebida saludable.



Nombre _____

Grado _____

Profesor/a _____

Para más información y actividades, visita: www.FitnessForKidsChallenge.com

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | K-2