

BOLETÍN

MAYO

¡El consejo de Marco!

DEMASIADA AZÚCAR ES MALA PARA SU SALUD.

Al igual que los dulces y el helado hacen que las cosas sean pegajosas, las bebidas azucaradas pueden hacer que tu interior sea pegajoso y ralentizarlo. Muchas bebidas contienen azúcar, como los refrescos y las bebidas deportivas. Los niños sanos deben aspirar a menos de seis cucharaditas de azúcar por día.



0 bebidas azucaradas

Videos de actividades

¡MIRA ESTO!

¡Echa un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+TÚ traídos por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial ¡el chico animal!



VISITAR:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades

Monitoréate

COLOREA EN UNA GOTA DE AGUA POR CADA VASO DE AGUA QUE BEBISTE.
¡INTENTA BEBER 8!

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	

Actividad...

TOMEMOS UN ¡DESCANSO DE ESTIRAMIENTO!

Sentado/a en tu escritorio, alza tus brazos hasta el cielo. Mantén esto durante 5 segundos. Luego dobla tu cuerpo hacia la izquierda, luego hacia la derecha. ¿Puedes agacharte en tu silla y tocarte los dedos de los pies? Mantén esto durante otros 5 segundos.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Desafío

¡TODO LO **LL** NEED WATER!

Cada ser viviente necesita agua para crecer fuerte y saludable. Nuestros cuerpos están hechos en su mayoría de agua, entonces ¡es importante beber mucha agua! ¿Puedes dibujar una línea para emparejar el objeto de abajo con cuánta agua crees que necesita por día?



Child

158 vasos



Giraffe

1 cucharada



Dog

34 tazas



Flower

3 tazas



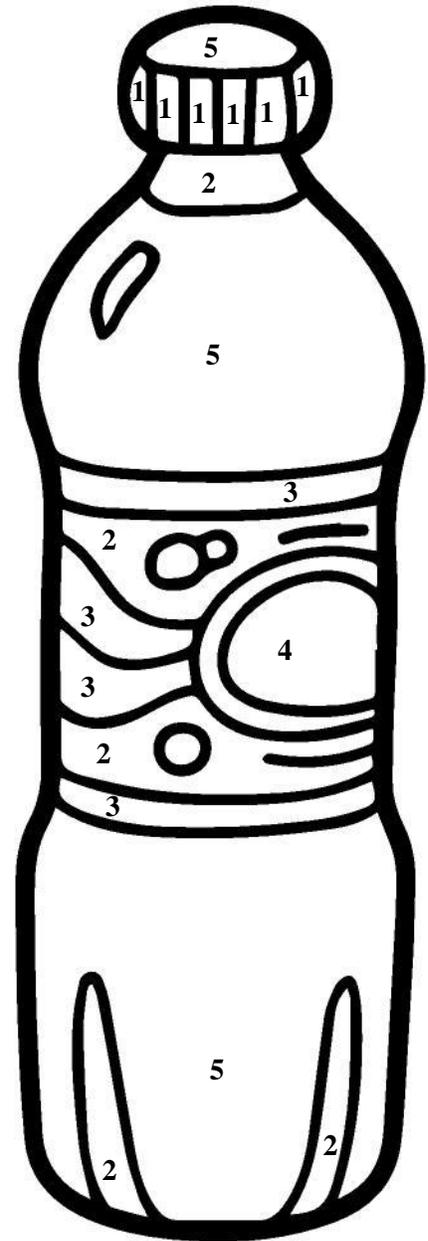
Apple tree

6 tazas



COLOR POR NÚMERO

Colorea la botella de agua usando la tabla de colores a continuación.



Nombre

Grado

Maestra/o

Para más información y actividades visitar: www.FitnessForKidsChallenge.com

Independent
Health
FOUNDATION



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2022-2023 | K-2