

# BOLETÍN MAYO

## ¡El consejo de Marco!

### DEMASIADA AZÚCAR ES MALA PARA TU 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



0 BEBIDAS  
AZUCARADAS

## Videos de actividades

### ¡MIRA ESTO!

¡Échales un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+TÚ traídos por Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musical ¡el chico Animal!

### VISITAR:

[www.fitnessforkidschallenge.com](http://www.fitnessforkidschallenge.com)  
/Videos de actividades



## Monitoréate

¿Qué bebiste hoy? Escribe la cantidad de bebidas azucaradas que tomaste en el cuadrado naranja. ¡Prueba y apunta a 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"/>

## 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.



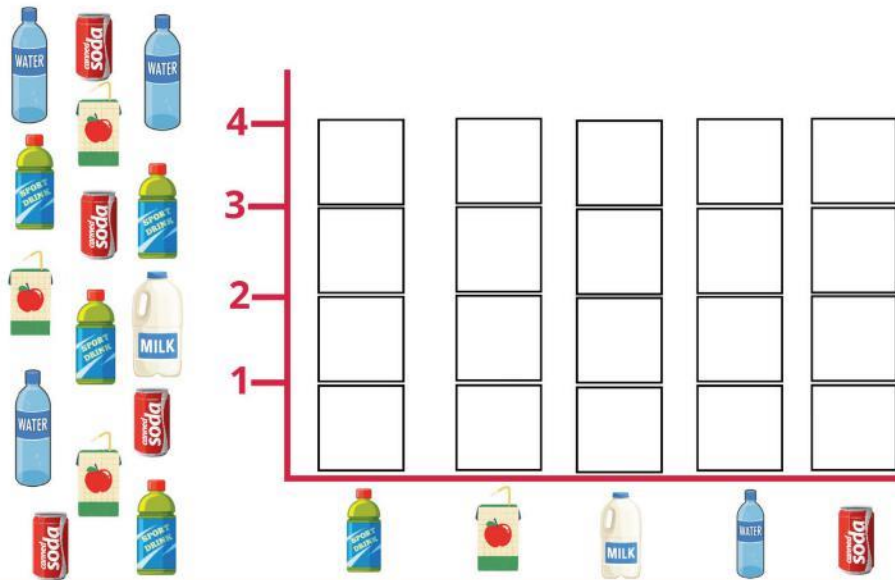
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



# Desafío:

## ¡TODOS NECESITAMOS AGUA!

¿Puedes contar cuántas de cada bebida hay a la izquierda? Luego, use el gráfico de barras para colorear en un cuadro para uno que vea. ¿Qué bebidas son bebidas azucaradas?



## COLOR POR MATEMÁTICAS

Colorea las bebidas usando la tabla de colores a continuación.

Encierra en un círculo los que son buenos para ti.

$2+5$	$5-3$	$1+0$	$3+2$
jugo de manzana	leche achocolatada	jugo de naranja	agua



Nombre

Grado

Maestra/o



Celebrating 30 Years

[www.independenthealthfoundation.org](http://www.independenthealthfoundation.org)



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM