

Boletín de Mayo

¡El consejo de Alex!

DEMASIADO 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 cucharaditas de azúcar por día.



0 bebidas azucaradas

Actividad

BÚSQUEDA DEL TESORO DE LOS 5 SENTIDOS

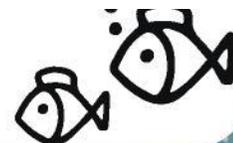
A veces, mirar a nuestro alrededor y usar nuestros cinco sentidos ayuda a nuestros cuerpos y cerebros a calmarse. ¡Respira hondo y mira a tu alrededor! Puedes pensar en algo que puedas ...

Ver
Escuchar
Tocar
Probar
Oler

¡Sé tu mejor TÚ!

¡PRUEBA ALGO NUEVO!

La próxima vez que te sientas triste o preocupado, ¡prueba algunas de las cosas a continuación! ¿Puedes marcar en un círculo cuáles probaste este mes?



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

2023-2024 | k-2

Reto:

Escribe los sonidos iniciales y finales de cada palabra a continuación.
¿Cuál de estas bebidas se considera una bebida libre de azúcar?

JUGO



U I C



O D

LECHE



I L



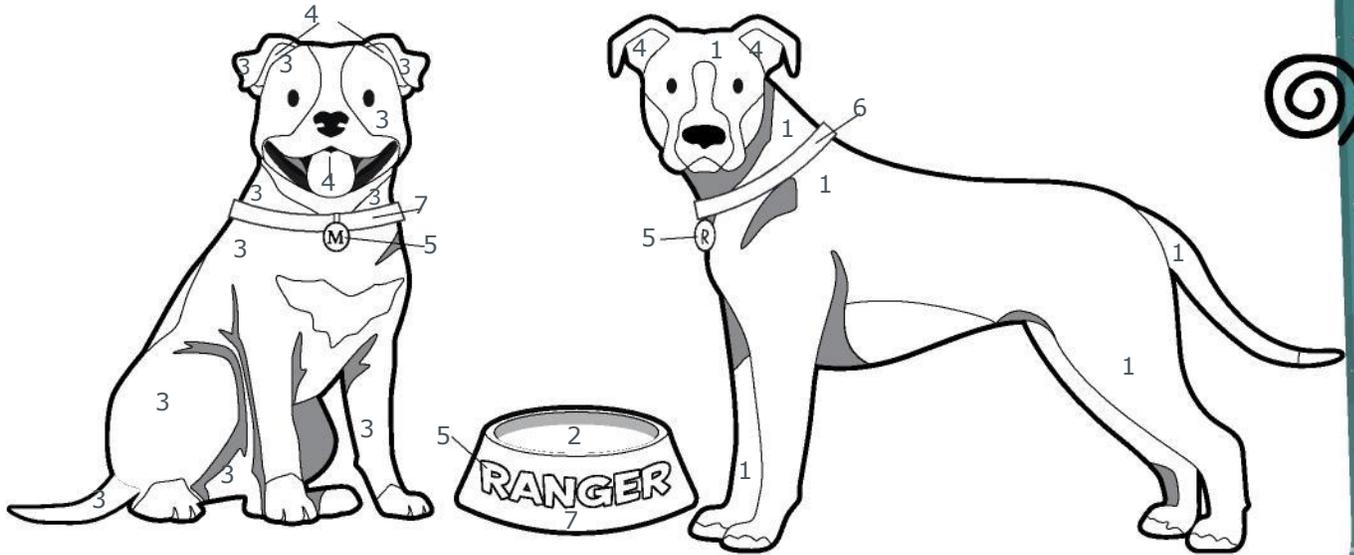
AGUA

A T E



COLOR POR NÚMERO

Color Ranger y su amiga Maggie usando la carta de colores. ¡No olvides llenar el tazón de los Rangers con agua fresca para que pueda compartir!



Nombre

Grado

Maestrá

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE