

# 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! Escribe algo

Vista: \_\_\_\_\_

Oído: \_\_\_\_\_

Tacto: \_\_\_\_\_

Gusto: \_\_\_\_\_

Ofato: \_\_\_\_\_

## ¡Sé tu mejor TÚ!

### ¡PRUEBA ALGO NUEVO!

¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer cuando te sientes triste o preocupado?  
¡Rellena las estrellas de abajo!



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

# Reto

## ¿PUEDES NOMBRAR UNA BEBIDA QUE...

1. Comience con la letra C: \_\_\_\_\_
2. Tenga 0 gramos de azúcar: \_\_\_\_\_
3. Sea burbujeante y tenga 39 gramos de azúcar en una lata de 12 onzas: \_\_\_\_\_
4. Sea amarillo: \_\_\_\_\_
5. Contenga calcio para huesos fuertes: \_\_\_\_\_
6. Esté hecho de frutas: ¿Cuáles de estas bebidas son bebidas azucaradas? Escribe los números en la línea: \_\_\_\_\_

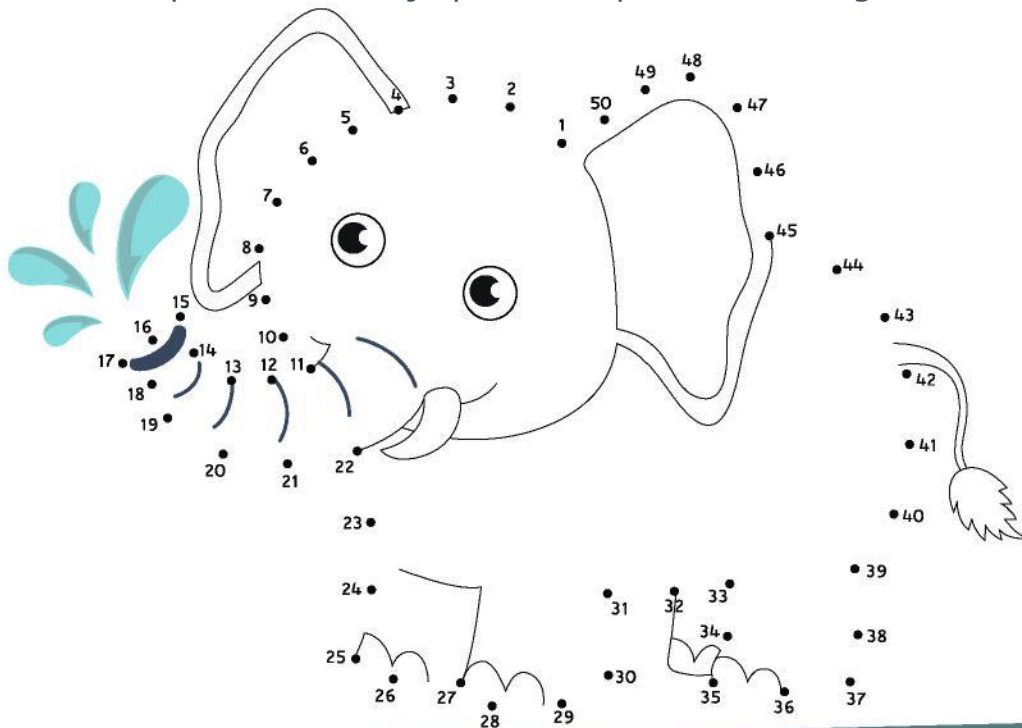
¿Por qué las bebidas azucaradas no son

¿Cuál es tu bebida con 0 azúcar favorita?



## CONECTA LOS PUNTOS

¡Conecta los puntos de abajo para ver quién ama el agua!



Nombre

Grado

Maestrá

Independent  
Health  
FOUNDATION

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**