



WELCOME BACK TO SCHOOL!

Hearty Heart and Sir Rebrum the Brain hope that you had a wonderful summer and that you worked on making them



Volume 7, Issue 1

September 2013

WORD SEARCH

R N I E T O R P
I U C F N P A E
A T Y R I T U N
H S A U A S T O
S E S I R A E M
E R A T B E H I
R A P R L E S L
F R U I T E T K

Find: nuts, fruit, heart, fresh air, milk, brain



proud by getting your 60 minutes of exercise every day, getting enough sleep, and eating your breakfast every morning. The Behealthy School Kids Program is pleased to share the 2013-2014 program theme entitled "MyPlate OrganWise Guys Style." All of the Organ Wise Guys have lots of fun activities for you to learn about

how to choose healthy foods for your plate.

Behealthy School Kids is coming to a school near you!

Behealthy School Kids is excited to get the chance to work with all the elementary schools again this year. Ms. Yalonda will only work with 2nd and 5th graders this school year, and next year she will work with 1st and 4th graders. She will be coming with all of her Organ Wise Guys friends like , Hearty Heart, the Kidney Brothers, and Sir Rebrum the Brain as they help her teach you more about MyPlate. So get your thinking caps, and lets put Sir Rebrum to work!!



What do you remember? OrganWise Fill-in the Blank Activity

1. Hearty Heart needs 60 _____ of exercise every day..
2. _____ is the most important meal of the day.
3. The kidney brothers need 6-8 glasses of _____ each day..
4. To much _____ makes Peter the Pancreas go crazy.
5. Windy the Lungs needs _____ air.
6. Calci M. Bone's favorite drink is _____.

1. minutes
5. fresh

2. Breakfast
6. milk

3. water

4. sugar

Fun Recipes for Kids

Perfect Peachy Freeze

Preparation time: 1-2 hours

Ingredients: ½ c. milk, 1 c. sliced peaches (they can be either fresh or canned), 1 tsp. sugar

Directions:

1. Pour the milk into and ice cube tray and freeze until solid.
2. Pop the "milk cubes" out of the tray and put them into the blender. Then put the peaches and sugar into the blender.
3. Put the lid on the blender and blend on high speed until everything is all mixed together and very smooth.
4. Pour your Perfect Peachy Freeze into serving dishes and serve right away.

Serves: 3 **Serving Size:** 4 oz. (½ cup)

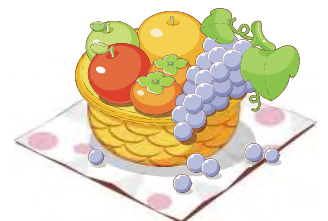
Nutrition: 65 calories, 2 g protein, 0 g fat, 15 g carbohydrate, 0 g fiber, 1 mg cholesterol, 25 mg sodium, 53 mg calcium, 0.3 mg iron

Source: www.kidshealth.org

Healthy Snack Ideas:

- Nuts and raisins
- Low-fat string cheese
- Low-sugar, whole-grain breakfast cereal with low-fat milk
- Fruit smoothies made with low-fat milk or yogurt
- Whole-grain pretzels
- Fruit slices dipped in low-fat flavored yogurt

www.kidshealth.org



¡BIENVENIDOS OTRA VEZ A LA ESCUELA!

Robustito, el Corazón y Sr. Cerebro esperan que hayas tenido un verano maravilloso y que hayas hecho tus 60 minutos de ejercicio cada



día para que estén orgullosos de ti, que hayas dormido lo suficiente y que estés comiendo tu desayuno cada mañana. El Programa Niños Escolares Sean saludables (Behealthy School Kids) se complace en compartir el programa del 2013-2014 con el tema titulado "MiPlato al Estilo, Chicos, Órganos Sabios" Ellos tienen muchas actividades divertidas para que ustedes aprendan a escoger alimentos saludables para su plato.



CRUCIGRAMA

E N T C N N R P
R U C E N O A E
I E Y R A Z R E
A Z A E A A T H
S N O B A R O C
E S A R B O H E
R A P O L C S L
F R U T A H U T

Encuentra: nuez, fruta, corazón, aire, leche, cerebro, fresa

¡El Programa Niños Escolares Seansaludables estará viniendo a una escuela cercana a ustedes!

Los Chicos, Órganos sabios están emocionados de tener oportunidad de trabajar con todas las escuelas elementales otra vez este año. La Sra. Yalonda solo trabajara este año escolar con alumnos de 2do y 5to grado. El próximo año trabajara con el 1er y 4to grado. Ella vendrá con los Chicos, Órganos Sabios, como Robustito el Corazón, los Hermanos Riñón y el Sr. Cerebro para ayudarle a enseñarles a ustedes más acerca de Mi plato. ¡Así que pongamos a trabajar al Sr. Cerebro para que séle prenda el foco!



¿De que te acuerdas? Llena los espacios de MiPlato

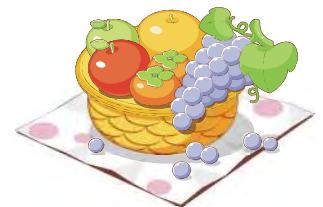
1. Robustito, Corazón necesita 60 _____ de ejercicio diariamente.
2. El _____ es el alimento más importante del día.
3. Los Hermanos Riñón necesita de 6-8 vasos de _____ cada día.
4. Mucha _____ Hace que Pedro Pancreas se vuelva loco.
5. Windy Pulmon necesita aire _____.
6. La bebida favorita de Huesito Calci M. es _____

1. Minutos
2. Desayuno
3. Agua
4. Azúcar
5. fresco
6. Leche

Ideas de Bocadillos Saludables:

- Nueces y pasas
- Tiras de queso bajo en grasa
- Cereal de granos enteros con leche baja en azúcar y leche baja en grasa.
- Batido de frutas con yogurt baja en grasa.
- Pretzels de grano entero (Whole-grain)
- Rebanadas de Fruta con yogur baja en grasa.

www.kidshealth.org



Behealthy School Kids

Departamento de Salud Publica del Condado Forsyth.

www.forsyth.cc/publichealth

millerya@forsyth.cc e-mail

336.703.3217 oficina

336.727.8034 fax

Recetas Divertidas para Niños, Un Congelado Perfecto (Durazno)

Tiempo de Preparación: 1-2 horas

Ingredientes: ½ taza de leche, 1 tza. duraznos partidos (puede ser frescos o de lata), 1 cda de azúcar.

Instrucciones:

Poner la leche a congelar en un recipiente para hacer cubos de hielo y hasta que este sólido.

2. Agregar a la licuadora. los cubos de leche, los duraznos y el azúcar, tape y licuar hasta que todo este bien mezclado y suave como puré.

3. Vacíe su Congelado Perfecto de Durazno en vaso y tomar de inmediato.

Sirve: 3 porciones de 4 Oz. (½ taza)

Nutrición: 65 calorías, 2 g proteínas, 0 g grasa, 15 g carbohidrato, 0 g fibra, 1 mg colesterol, 25 mg sodio, 53 mg calcio, 0.3 mg hierro

Receta es Cortesia de: www.kidshealth.org