

Let's make those bones strong!

Calci M. Bone



wants everyone to get lots of calcium to grow and keep bones strong, and exercise for at least 60 minutes a day. Do you know how many bones you have in your body? Take a Guess!! There are **206 bones** in our bodies. Exercising regularly doing sit-ups, jumping jacks, or jump rope can help make your bones strong.

Eating and drinking calcium-rich foods like low-fat milk, string cheese, broccoli, yogurt, and even ice cream puts a smile on Calci M. Bone's face. She also gets excited when you get plenty of water and exercise. There are plenty of activities that you can do for exercise so let's get started!

Group exercise activities

1. Invent dances to your favorite song.
2. Jump rope together.
3. Ride bikes and don't forget to wear your helmet.
4. Play tag.
5. Play outdoor hide-and-seek.

Indoor exercise activities:

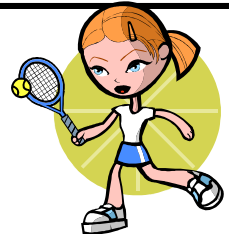
1. Do some tumbling if you have enough room to do it.
2. Set up a scavenger hunt.



WORD SEARCH

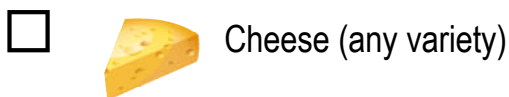
S W Y T A R U N
T E O E T P A E
R T G N E A D R
E O U N N S E E
C U R I E E T C
N U T S G E A C
A N W P L E K O
D C M I L K S S

Find: Tennis, Run, Milk, Dance, Soccer, Skate, Yogurt



Can you find "calcium-rich" foods in your kitchen?

Directions: Work with an adult to see if you can find these foods at home. Put a check mark by the foods you find.



Creative tactics to get calcium:

- Add cheddar to an omelet
- Pour a tall glass of calcium-fortified juice for breakfast
- For breakfast, add fresh fruit or unsweetened apple butter to cottage cheese
- Serve whole-grain crackers with low-fat cheese as an afternoon snack
- Serve low-fat or fat-free frozen yogurt topped with fruit
- Add white beans to favorite soups

Source:
www.kidshealth.org

Fun Recipes for Kids

Strawberry Smoothie



Preparation time: 5 minutes

Ingredients: 2 ice cubes, 1 cup milk, 1/3 cup cottage cheese, 2/3 cup frozen strawberries, 1 1/2 tsp. sugar, 1 tsp. vanilla extract

Directions: Adult assistance is needed for preparation. Pour all of the ingredients into the blender. Put the lid on the blender and blend for 45-60 seconds until smooth. Poor your smoothie into a glass and enjoy!

Serves: 1

Nutrition: 289 calories, 19 g protein, 2 g fat, 49 g carbohydrate, 3 g fiber, 7 mg cholesterol, 430 mg sodium, 369 mg calcium, 0.8 mg iron

Source: www.kidshealth.org



Behealthy School Kids 

Forsyth County Public Health Dept.

www.forsyth.cc/publichealth
millerya@forsyth.cc e-mail
336.703.3217 office
336.727.8034 fax

¡Vamos a Formar Huesos Fuertes!

Huesito Calci M.



Quiere que todos tomen mucho calcio para crecer y mantener los huesos fuertes y hacer ejercicio por lo menos 60 minutos al día. ¿Sabes cuantos huesos tienes en tu cuerpo? ¡Adivina! Nuestro cuerpo cuenta con **206 huesos**. Hacer ejercicio con regularidad como: abdominales, saltar a la cuerda puede ayudar a fortalecer los huesos. Comer y beber "consumir alimentos ricos en calcio como: leche baja en grasa o queso, brócoli, yogurt, helados e incluso pondrá una sonrisa en el rostro de Huesito Calci M. Ella también se emociona cuando recibe mucha agua y ejercicio. Hay muchas actividades que puedes hacer para ejercitarte, por las cuales vamos a empezar!

Actividades de ejercicio en Grupo

Inventar bailes de tu canción favorita.

Saltar a la cuerda juntos

Montar en bici, no te olvides de ponerte un casco.

Jugar a Corre que te alcanzo (tag).

Hacer juegos al aire libre por ejemplo a las escondidas.

Actividades de ejercicio en el Interior:

Juega a hacer piruetas y maromas si tienes el espacio.

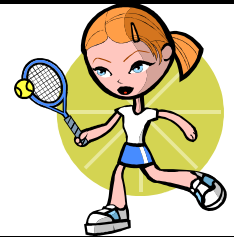
Organiza una búsqueda de un tesoro



CRUCIGRAMA






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

Encuentra: Tenis, Correr, Leche, Bailar, Futbol, Patinar, Yogur



¿Puedes tu encontrar alimentos "ricos en calcio" en tu cocina?

Instrucciones: Con la ayuda de un adulto mira a ver si puedes encontrar estos alimentos en tu casa. Marca en el cuadro las comidas que encuentraste.

<input type="checkbox"/>		Yogur	<input type="checkbox"/>		Leche baja en grasa
<input type="checkbox"/>		Queso (en variedad)	<input type="checkbox"/>		Helado
<input type="checkbox"/>		Brocoli	<input type="checkbox"/>		Jugo de Naranja

Tácticas creativas para obtener calcio.

- Añadir queso a una tortilla de huevo.
- Servir un vaso grande de jugo con calcio fortificado para el desayuno.
- Añada en el desayuno, añada fruta fresca o mantequilla de manzana sin azúcar al requesón (Cottage).
- Sirva galletas saladas de granos enteros con queso bajo en grasa como merienda por la tarde.
- Sirva yogurt bajo en grasa o sin grasa con frutas.
- Agregar frijoles blancos a sus sopas favoritas.

Fuente de información:
www.kidshealth.org

Recetas Divertidas Para Niños

Malteada de Fresa



Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes: 2 cubos de hielo, 1 taza de leche, 1/3 taza de requesón, 2/3 tasa de fresas congeladas, 1 1/2 cucharada de azúcar, 1 cucharada de extracto de vainilla.

Preparación: se necesita la ayuda de un adulto para la preparación. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Ponga la tapadora en de la licuadora y licue por 45 a 60 segundos hasta que este suave. Sirva su malteada en un vaso y disfrute!

Porciones: 1

Nutrición: 289 calorías, 19 g proteína, 2 g grasa, 49 g carbohidratos, 3 g fibra, 7 mg colesterol, 430 mg sodio, 369 mg calcio, 0.8 mg Hierro.

Fuente de Información: www.kidshealth.org

