

WELCOME BACK TO SCHOOL!

The Organ Wise Guys and I hope that you had a wonderful summer and are ready to learn lots of interesting and fun things about eating healthy and exercising. The Behealthy School Kids Program is pleased to share the 2011-2012 program theme entitled "Balancing from the inside out." Hardy Heart and his friends have lots of fun activities for you to learn about how you can balance eating and physical activity for a "Balance from the inside out."



WORD SEARCH

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

Find: Jump, Walk, Tennis, Apples, Carrots, Grapes, Run

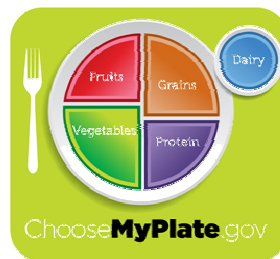
Out with the OLD and in the with NEW

As of June 2, 2011 the federal government unveiled the new *MyPlate* icon to serve as a reminder to help consumers make healthier food choices. *MyPlate* illustrates the five food groups using a familiar mealtime visual, a place setting.

With MyPlate you will learn to:

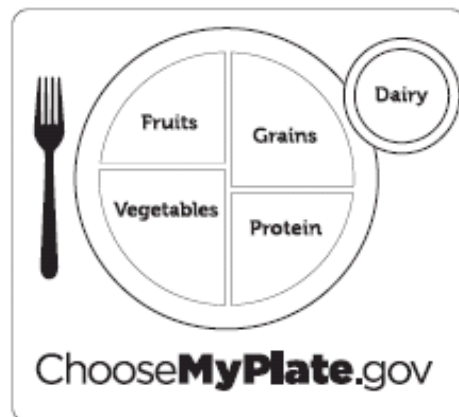
1. Balance Calories
2. Increase healthy foods
3. Reduce unhealthy food

For more information visit: www.choosemyplate.gov



Be one of the first to color your very own MyPlate!!

We will be talking about this throughout the year and ways to use it to pick healthier foods and snacks to eat!



Exercise Ideas:

- Walk the dog
- Ride the bike
- Take a nature walk
- Go swimming
- Play basketball, soccer, or tennis
- Do stretches
- Do jumping jacks in between commercials
- Most of all - **HAVE FUN!**

*Be sure to get 60 minutes of physical activity a day.

Fun Recipes for Kids

Roast Beef Wrap

Preparation time: 5 minutes

Ingredients: ¼ cup light mayonnaise, ¼ cup fat-free Greek-style plain yogurt, ¼ teaspoon salt, ¼ teaspoon black pepper, ¼ teaspoon horseradish sauce, 2 large romaine leaves cut in half, 8 slices of leftover lean roast thinly sliced, 1 small tomato, thinly sliced, 4 (8-inch) whole-wheat wraps

Directions: Adult assistance is needed for preparation. Place mayonnaise, Greek yogurt, salt, pepper, and horseradish into a food processor. Pulse until well combined, about 10 seconds. Lay wraps onto a flat surface. Top each wrap with a piece of lettuce, some tomato, and 2 slices of roast beef. Drizzle some dressing over the veggies and beef. Roll each wrap up. Serve immediately or wrap in foil for later. **This makes 4 wraps**

Nutrition: 170 calories, 10 g protein, 6 g fat, 24 g carbohydrate, 2 g fiber, 20 mg cholesterol, 710 mg sodium.

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

¡BIENVENIDOS DE REGRESO A LA ESCUELA!

Volume 5, Issue 1

September, 2011

Los Chicos de Órganos Sabios y Yo, esperamos que hayas tenido un verano fabuloso y que estés listo para aprender muchas cosas interesantes y divertidas sobre comer saludable y del ejercicio. El Programa Niños Escolares Sean Saludables (Behealthy School Kids Program) se complace en compartir el título del programa 2011-2012, llamado "Balance de adentro hacia afuera." Corazón Fortachón y sus amigos tienen muchas actividades divertidas para que aprendas como balancearte al comer y con actividad física para un "balance de adentro hacia afuera"



CRUCIGRAMA

B R I N C A M A
T E C I A P A I
E T C R M A N R
N W A L I S Z O
I R S E N A A H
S R A N A E N A
C S A V U E A N
B C A R H O T A
A R E R R O C Z

Encuentra: Brinca, Camina, Tenis, Manzana, Zanahoria, Uvas, Correr

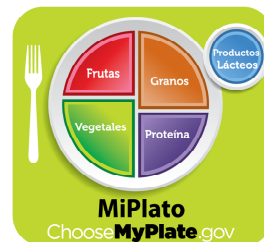
Afuera con lo ANTICUADO Y Adentro con lo NUEVO

A partir del 2 de Junio, 2011 el Gobierno Federal revelara la nueva imagen de MiPlato/MyPlate para recordar a los consumidores a hacer elecciones de alimentos saludables. La imagen de MyPlate enseña una ilustración de un plato con los cinco grupos de alimentos con un visual familiar.

Con MyPlate aprenderas a:

1. Balancear Calorias
2. Aumentar los Alimentos Saludables.
3. Reducir los Alimentos no Saludables

Para mas información visite: www.choosemyplate.gov

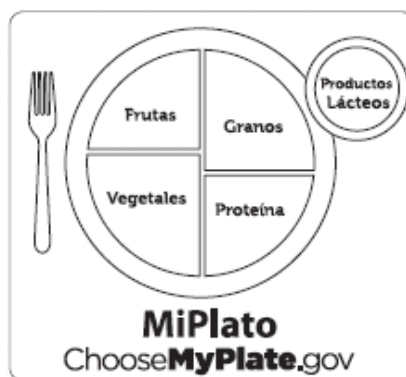


Ideas de Ejercicios:

- Caminar al perro
 - Andar en bicicleta
 - Caminatas en la naturaleza
 - Ir a nadar
 - Jugar básquetbol, futbol o tenis
 - Estiramientos
 - Hacer brincos de mariposa (jumping jacks) durante los comerciales
 - Pero lo principal de todo ¡DIVIERTETE!
- *Asegúrate de hacer 60 minutos de actividad física diariamente.**

¡Se el primero en colorear tu propio MiPlato/ MyPlate!!

¡ Estaremos hablando acerca de esto durante el año escolar y de maneras de usarlo para escoger comidas y bocadillos mas saludables para comer!



USDA Center for Nutrition Programs

Recetas Divertidas para los Niños

Envueltos de Asado de Res

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Ingredientes: ¼ de taza de mayonesa con poca grasa, ¼ de taza de yogur sin sabor y poca grasa, estilo Griego, ¼ de cucharadita de sal, ¼ cucharada de pimienta negra, ¼ cucharada de salsa de rábanos picantes (horseradish), 2 hojas grandes de lechuga romana cortadas a la mitad, 8 rodajas delgadas de asado de res (pueden ser sobras), rodajas de un tomate pequeño, 4 tortillas 100% trigo entero (8-pulgadas)

Instrucciones: Se necesita la asistencia de un adulto para prepararlo. Coloque la mayonesa, el yogur Griego, sal, pimienta y salsa de rábanos picantes (horseradish) en una procesadora, combínelo bien por 10 segundos. Póngala tortilla sobre una base plana. Agregue una pieza de lechuga, tomate y 2 rebanadas del asado de res. Ponga un poco de la crema sobre los vegetales y carne. Enrolle cada tortilla. Sirva inmediatamente o envuelva en papel aluminio para comerlo después. **Salen 4 envueltos.**

Nutrición: 170 calorías, 10 g proteínas, 6 g grasa, 24 g carbohidratos, 2 g fibra, 20 MG colesterol, 710 MG sodio. Información de: 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