

Información Sobre el Programa Niños Sean Saludables (Behealthy School)

El Programa Niños Sean Saludables es un programa de educación nutricional dirigidos a estudiantes de Pre K hasta el quinto (5) grado de las escuelas de Winston-Salem/Condado Forsyth. Cada escuela se esfuerza por enfocar a los estudiantes, personal de escuela, facultad y a los padres a través de un boletines en cartel, anuncios por la s mañanas, publicaciones informativas cada tres meses, presentaciones a nivel de grado, cursos del PTA (Asociación de Padres y Maestros)o eventos especiales.

Un Educador de Salud Publica colabora con directores, maestros, estudiantes y padres para apoyar y escoger estilos de vida más saludable a través de cambios individuales y pólizas ambientales .

Nuestra misión es de encaminar a las familias a escoger diariamente un estilo de vida saludable. Enseñamos a las personas a como tomar control, al discutir la importancia de los hábitos de comer saludable y emprender actividades físicas regularmente.



Behealthy School Kids

Departamento de Salud Publica, Forsyth
Información de contacto al Programa:

Yalonda Miller, CHES
Coordinadora de Behealthy School Kids
336-703-3217
millerya@forsyth.cc

Liz Edmonds, BS
Asociada de Salud Publica CDC
336-703-3218
edmondel@forsyth.cc

Behealthy School Kids



**Departamento de Salud
Publica del
Condado Forsyth
799 N Highland Ave.
Winston-Salem, NC
27102**



Visite nuestra pagina aqui:

www.forsyth.cc/publichealth/behealthy_school_kids.aspx

2012-2013
Campana de
Behealthy

"Escoger MiPlato/



Choose MyPlate"

Consejos Claves:

- Prepara la mitad de tu plato con frutas y vegetales
- Has que la mitad de tus granos sean 100 % puros
- Consume productos lácteos que sean bajos en grasa
- Toma bastante agua
- Escoge carnes/proteínas sin grasa
- Has actividades físicas por lo menos 1 hora diariamente.

Los Chicos de OrganoSabios.I

El Programa de Behealthy School Kids (Niños Escolares Sean Saludables) usa el currículo de los Chicos de Órganos Sabios junto con los materiales de USDA's MyPlate para enseñar y compartir nuestros consejos claves.

Reglas de los Chicos de Órganos Sabios :

- Comer alimentos bajos en grasa
- Comer alimentos con alto contenido de hierro
- Tomar bastante agua a diario
- Hacer el ejercicio suficiente



Los Chicos OrganoSabios :

Hardy Corazon, Windy Pulmones, Luigi el Higado, Calci M.Huesito, Madam Musculo, Sr Rebrum Cerebro, Peter Pancreas, Pepto Estomago, Intestinos Peristáltico y los hermanos Riñon Sid & Kid.

Oportunidades de Voluntariado:

Durante todo el año se distribuyen boletines cada 3 meses, también Guías MiPlato, hojas de ejercicios e incentivos a +de 25,000 estudiantes en nuestras escuelas. En adición, el Programa de Behealthy School Kids Co- Patrocina Noches Familiares Físicas para animar a estudiantes junto con sus familias a entablar actividades físicas. Se instalaran clases para ponerse en forma y estaciones de ejercicios/actividades.



Se necesitan voluntarios para asistir a Educadores de Salud Publica en las siguientes capacidades: **Asistente de oficina y/ Entrenadores Físicos en la noche.**

Los Voluntarios de oficina-ayudaran a contar paquetes de hojas de ejercicios, boletines, incentivos etc., para después llevarlas a las escuelas. Los voluntarios pueden hacer horas semanales o mensuales.

Los Voluntarios de Entrenamiento Físico ayudaran a coordinar y supervisar las estaciones de actividades para las familias. Estas noches son aproximadamente de 1.5 a 2 horas de diversión completa!

