

Are you moving enough?

Hearty Heart wants to know. It is very important for Hearty Heart that we get 60 minutes of physical activity everyday so that it makes it easy for him to do his job. Do you know what the heart does in our body? Yes, you are right, he pumps blood throughout our bodies. Making sure you get the exercise you need makes this OrganWise Guy very happy.



There are many things we can do especially now as the weather begins to warm back up. Check out the Exercise Ideas on the right-hand side of this month's newsletter. There is one thing we can do at least 5 days a week when we go to school. We can WALK or BIKE to school with a parent, guardian, or adult. Winston-Salem Safe Routes to School can help you do this. Read more to find out about Safe Routes to School.

WORD SEARCH

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

Find: Tennis, Run, Walk, Dance, Soccer, Skate, Dog

Winston-Salem Safe Routes to School

Special to Behealthy School Kids Newsletter

Safe Routes to School is a national program to make it safer for more children to walk and bike to school. The program provides resources and materials for parents, schools, and communities to evaluate how to make their school zones safer in these ways:

1. Engineering--physical changes such as sidewalks, crosswalks, signage
2. Education to teach children how to walk and bike safely
3. Encouragement to make it fun and reward students who walk or bike to school
4. Enforcement to ensure that people are obeying the law

Benefits of Walking or Biking to School:

- Improved heart and lung function
- Increased alertness in school
- Healthier body weight
- Better test scores
- Improved decision-making skills
- Better air quality around the school
- Improved safety around the school by reducing traffic congestion



If you would like more information, contact Judi Wallace who serves as Safe Routes to School Coordinator for Winston-Salem/Forsyth County: 336.768.3339 or judiwallace@triad.rr.com



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!

Fun Recipes for Kids Frozen Yogurt Pops

Preparation Time: About 1 to 2 hours

Ingredients: 1 8-oz. container of your favorite flavor of yogurt

Directions: Pour yogurt into paper cups. Fill them almost to the top. Stretch a small piece of plastic wrap across the top of each cup. Using the popsicle stick, poke a hole in the plastic wrap. Stand the stick straight up in the center of the cup. Put the cups in the freezer until the yogurt is frozen solid. Remove the plastic wrap, peel away the paper cup, and eat your pop!

Serves: 3 to 4

Serving Size: 1 pop

Nutrition: 127 calories, 5 g protein, 2 g fat, 21 g carbohydrate, 0 g fiber, 7 mg cholesterol, 73 mg sodium, 262 mg calcium, 0 mg iron



Source: www.kidhealth.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

¿Te estas moviendo lo suficiente?

Corazón Fortachón quiere saberlo. Es muy importante para Corazón Fortachón que hagamos 60 minutos de actividad física todos los días para que el pueda hacer su trabajo mas fácil. ¿Sabes cual es el trabajo del Corazón en tu cuerpo? ¡Si, estas correcto!, el bombea la sangre por todo nuestros cuerpos. Si haces el ejercicio que necesitas, haces feliz a este Órgano Sabio. Hay muchas cosas que podemos hacer especialmente ahora que el tiempo empieza a calentar. Echa un vistazo a las ideas de ejercicios en la parte derecha de esta hoja informativa mensual. Hay una cosa diferente que hacer cada día los 5 días de la semana cuando estemos yendo a la escuela. Podemos CAMINAR o ir en BICI a la escuela con un Papa, Tutor o un Adulto. Las Rutas Seguras a la Escuela pueden ayudarte. Sigue leyendo para saber más de las Rutas Seguras a la Escuela de Winston Salem.



CRUCIGRAMA

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

Encuentra: Tenis, Correr, Caminar, Bailar, Patinar, Perro, Futbol

Rutas Seguras a la Escuela en Winston-Salem

Un Especial de la Hoja Informativa a Niños Escolares Saludables (Behealthy School Kids)

Las Rutas Seguras a la escuela es un Programa Nacional para seguridad de los niños que caminan o van en bicicleta a la escuela. El programa provee recursos y materiales para padres, escuelas y comunidades para evaluar las zonas de las escuelas y hacerlas más seguras en estas maneras:

1. Haciendo Cambios de Ingeniería, tales como aceras -paso de peatones y señales
2. Educando a los niños a caminar y andar en bicicleta con seguridad.
3. Animando de una manera divertida a los estudiantes y gratificarlos por caminar a la escuela o en la bicicleta
4. Hacer que la gente respete las leyes

Los Beneficios de Caminar o ir en Bici a la Escuela:

- Mejorar la función del Corazón y del almuerzo
- Incrementar Precaución en la escuela
- Tener un peso más saludable
- Mejorar los resultados de pruebas
- Mejorar sus habilidades de tomar decisiones
- Mejorar la calidad del aire alrededor de la escuela
- Mejorar la seguridad en torno a la escuela al reducir la congestión de tráfico



Si le gustaría mas información, contacte a Judi Wallace de Rutas Seguras a la Escuela de Winston-Salem/Forsyth County: 36.768.3339 o correo judiwallace@triad.rr.com

Ideas de Ejercicios:

- Caminar al perro
- Pasear en Bicicleta
- Tomar una caminata
- Ir a nadar
- Jugar basketbol, futbol o tenis
- Hacer estiramientos
- Saltos de tijera entre comerciales (jumping Jacks) y Sobretudo...
!A DIVERTIRSE!



Recetas Divertidas para Niños, Helados de Yogur Congelados

Tiempo de Preparación: de 1 a 2 horas

Ingredientes: 1 8-Oz. de tu yogur natural favorito

Instrucciones: Vaciar el yogur en vasos de papel. Llenarlos hasta arriba. Colocar plástico elástico tapando cada vaso. Haciendo un hueco en medio del plástico coloque un palito de helado en cada vasito, que quede bien fijo en medio del vaso. Ponga los vasos en el congelador hasta que estén bien sólidos. Remover el plástico y romper el vaso de papel con cuidado. ¡A comer helado!

Sirve: 3 a 4 personas

Porción: 1 helado

Nutrición: 127 calorías, 5 g proteínas, 2 g grasa, 21 g carbohidratos, 0 g fibra, 7 mg colesterol, 73 mg sodio, 262 mg calcio, 0 mg hierro

Cortesía de: www.kidhealth.org

