¡EL DESAFÍO!

¡ÚNETE AL DESAFÍO 5210 DE HEALTHY KIDS CLUB!

¿Qué es? ¡Un programa para aprender a practicar hábitos saludables de 5-2-1-0!

¿Cuáles son los hábitos saludables 5210?
- **5** frutas y verduras.
- **2** horas o menos ante una pantalla recreativa.
- **1** hora o más de actividad física.
- **0** bebidas azucaradas.
- **¡CADA DÍA!**

¿Quién puede participar? ¡Estudiantes, trabajadores de la escuela y familias!

¿Cuándo? Los 28 días de Febrero 2019

¿Por qué? ¡Ganas dinero para tu escuela estando lo más saludable que puedas!

¿Cómo? Llevando la cuenta de tus hábitos 5210 en tu calendario. ¡Adquiere 20 o más puntos para ayudar a tu escuela a ganar hasta $1,000 dólares ¡Las familias con 20 puntos o más tendrán más oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de $50 dólares de King Soopers! Los premios serán anuciados en Mayo.

¡ENTREGUEN SUS CALENDARIOS ENTRE EL 1 y 6 DE MARZO!

- Suma el número total de puntos en tu calendario.
- Completa la hoja de participante del Desafío 5210 en la parte superior de tu calendario.
- La hoja de participante debe llenarse totalmente para poder ganar premios.
- Se requiere la firma del padre/guardian.

¿PREGUNTAS? Contacta a tu maestro de educación física o a laurie.zenner@uchealth.org. Si pierdes tu calendario, hay calendarios disponibles online en **healthykidsclub.org**.

El Desafío 5210 Hoja de Participación de la Familia – ESTA HOJA DEBE COMPLETARSE

TOTALMENTE Y SER FIRMADA POR UN PADRE O GUARDIÁN para que la escuela pueda participar. Los calendarios completos deberán entregarse antes del miércoles 6 de marzo. Entregue el calendario de la familia al maestro de su hijo mayor.

Apellido: _____ Nombre: _____

Grado: _____ Maestro: _____ Escuela: _____

Total de puntos: _____ Email/Texto # _____

(Opcional, para recibir información adicional del programa Healthy Kids Club)

Firma del padre/guardián: _____

Cinco porciones de frutas y verduras:

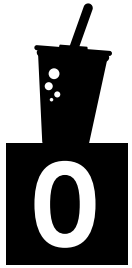
- Frutas y verduras:
  - alto contenido de vitaminas.
  - son naturalmente dulces.
  - ¡tienen buen sabor!
- **Sea un modelo:** Chicos (¡y adultos!) traten de comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras cada día (¡pudiera ser dos porciones de frutas y tres porciones de verduras!)
- Una porción es del tamaño de tu puño- depende de tu edad.
- ¡Las frutas y verduras congeladas/enlatadas también son nutritivas!

Dos horas o menos de tiempo ante una pantalla:

- Demasiado tiempo ante una pantalla:
  - dificulta la concentración en la escuela.
  - quite tiempo para jugar, estar más activo y usar tu imaginación.
  - dificulta el sueño.
- **Sea un modelo:**
  - apague las pantallas a la hora de comer.
  - miren, escuchen y jueguen juntos. Hablen sobre lo que sucede en la pantalla.
  - mantenga un balance: alterne tiempo frente a una pantalla con otras actividades.
- Apague las pantallas una hora antes de dormir.

Una hora o más de actividad física:

- La actividad física:
  - ¡aumenta el funcionamiento cerebral!
  - te hace sentir bien.
  - alegra tu corazón.
  - te hace más fuerte.
- **Sea un modelo:** ¡Programe tiempo para actividad física en familia cada día!



Cero bebidas azucaradas:

- ¡Los chicos que comen saludables, toman bastante agua, y duermen bien por la noche ¡tendrán más energía para la escuela y otras actividades!
- **Sea un modelo:**
  - ¡el agua es el saciador #1 para la sed!
  - toma agua o leche en lugar de sodas, bebidas deportivas, jugos o bebidas endulzadas con azúcar.
  - adhiere sabor al agua añadiendo frutas y verduras.

5 frutas y verduras | 2 horas o menos ante una pantalla | 1 hora o más de actividad física | 0 bebidas azucaradas

¡EL DESAFÍO!

Febrero 2019

Calendario de la Familia

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¡Acepte el Desafío! • Anote 1 punto cuando complete la actividad indicada para ese día del calendario. • Sume los puntos por cada semana y sumelos al final del mes, su meta son 20 puntos o más. • ¡Entregue el calendario a la escuela entre el 1 y 6 de Marzo!				Healthy Kids Club® *A program of UCHealth* **healthykidsclub.org**	☐ 1 Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.	☐ 2 Nada de tecnología a la hora de cenar.
☐ 3 Salgan a caminar en familia.	☐ 4 Tomen sólo agua o leche cuando coman.	☐ 5 ¡Prueben una nueva fruta hoy!	☐ 6 Lean un libro juntos.	☐ 7 Toquen música y bailen todos.	☐ 8 Cero bebidas azucaradas.	☐ 9 Planeen el menú semanal como familia.
☐ 10 Apaguen las pantallas una hora antes de dormir.	☐ 11 Haga ejercicio en familia.	☐ 12 Den sabor al agua con frutas o verduras.	☐ 13 Cenen juntos.	☐ 14 Pasen el día sin prender la TV.	☐ 15 Aprendan La Macarena.	☐ 16 Tomen sólo agua o leche cuando coman.
☐ 17 ¡Prueben una verdura nueva hoy!	☐ 18 Practiquen un juego de mesa.	☐ 19 Abríguense y salgan afuera a jugar.	☐ 20 Cero bebidas azucaradas.	☐ 21 Llena la mitad de tu plato con frutas y/o verduras.	☐ 22 Nada de tecnología a la hora de cenar.	☐ 23 Toquen música y bailen todos.
☐ 24 Tomen sólo agua o leche cuando coman.	☐ 25 Cenen juntos.	☐ 26 Hagan un actividad de arte en familia.	☐ 27 Salgan a caminar en familia.	☐ 28 Cero bebidas azucaradas.	**Puntuación Semanal** Semana 1 _____ Semana 2 _____ Semana 3 _____	Semana 4 _____ Semana 5 _____ Total de puntos _____