



¡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 60 o más puntos para ganar una camiseta y ayudar a tu escuela a ganar hasta \$1,000 dólares. Las escuelas con la mayor participación pueden ganar hasta \$1500 dólares en premios. Se regalarán hasta \$20,000 dólares en total. Los premios serán anunciados en Mayo.

¡FAMILIAS! Completen el calendario azul de familias para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalos de \$50 dólares de King Soopers.

¡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 que cuente.
- Se requiere la firma del padre/guardián.

¿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 del Estudiante – ESTA HOJA DEBE COMPLETARSE TOTALMENTE Y SER FIRMADA POR UN PADRE O GUARDIÁN para que tu escuela pueda participar. Los calendarios completos deberán entregarse antes del miércoles 6 de marzo.

Apellido: _____ Nombre: _____

Grado: _____ Maestro: _____ Escuela: _____

Total de puntos: _____ Camiseta talla: (Si usted tiene 60 puntos o más, haga un círculo) ys ym yl as am al axl

Firma del padre/guardián: _____

Email/Texto # _____
(opcional, para recibir información adicional del programa Healthy Kids Club)



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 (¡podría 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:** ¡Programa 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.



Febrero 2019

Calendario del Estudiante

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<h3>¡Acepte el Desafío!</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Cada día, anote 1 punto cuando complete los cuatro hábitos saludables de 5-2-1-0. • Sume los puntos por cada semana y sumelos al final del mes, su meta son 60 puntos o más. • Entregue el calendario a la escuela entre el 1 y 6 de Marzo! 			 <p>Healthy Kids Club[®] A program of UCHHealth healthykidsclub.org</p>	<h3>Muestra</h3> <p><input checked="" type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input checked="" type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <i>caminar a la escuela, natación</i> <input checked="" type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>1</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>2</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>
<p>3</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>4</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>5</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>6</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>7</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>8</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>9</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>
<p>10</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>11</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>12</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>13</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>14</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>15</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>16</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>
<p>17</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>18</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>19</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>20</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>21</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>22</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>23</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>
<p>24</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>25</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>26</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>27</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<p>28</p> <p><input type="checkbox"/> 5 frutas y/o verduras <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante una pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física: <input type="checkbox"/> 0 bebidas azucaradas</p>	<h3>Puntuación Semanal</h3> <p>Semana 1 _____ Semana 4 _____ Semana 2 _____ Semana 5 _____ Semana 3 _____ Total de puntos _____</p>	