



0 BEBIDAS AZUCARADAS

BOLETIN DE MAYO

2024-2025 | K-2

Nombre

Grado

Maestro/a

CONSEJO DE ALEX:

El exceso de azúcar es malo para la salud.

Al igual que los dulces y los helados hacen que las cosas sean pegajosas, las bebidas azucaradas pueden hacer que tus entrañas se pongan pegajosas y te pongan mas lento. Muchas bebidas contienen azúcar, como los refrescos y las bebidas deportivas. Los niños sanos deben consumir **menos** de seis cucharaditas de azúcar al día.



ACTIVIDAD:

¡Establezcamos una meta juntos!

¿Podemos tratar de beber al menos DOS vasos de agua hoy? El agua es muy importante para ayudarnos a mantenernos hidratados y ayuda a que nuestros cuerpos funcionen de la mejor manera. ¡Intente agregar frutas frescas como limones, fresas o incluso naranjas a su agua para darle un sabor saludable!



JOKE!

¿Cómo se le llama a un pato que se niega a meterse en el agua?

¡Una gallina!

SÉ LO MEJOR DE TI!

Las emociones son como el clima y, al igual que éste, van y vienen. No pasa nada por sentirse triste a veces, ¡siempre puedes volver a encontrar el sol! ¿Puedes tomarte un momento para cerrar los ojos, respirar hondo y pensar en qué clima te sientes hoy? Echa un vistazo a los siguientes ejemplos y marca uno con un círculo. Fíjate si alguien de tu clase o de tu casa coincide con lo que sientes y explica por qué lo has elegido.



Soleado
(feliz, alegría)



Ventoso
(ansioso, estresado)



Tormentoso
(enfadado, furioso)



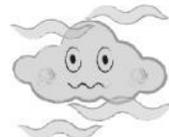
Nieve ligera
(tranquilidad, calma)



Arco iris
(esperanzado, emocionado)



Lluvioso
(triste, solitario)



Nebuloso
(cansado, confuso)



Nublado
(malhumorado, enfermo)



Parcialmente nublado
(tímido, avergonzado)



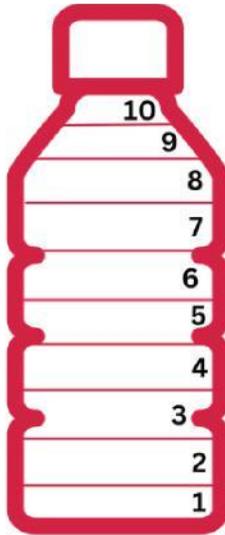
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades visite:
www.FitnessForKidsChallenge.com

RETO:

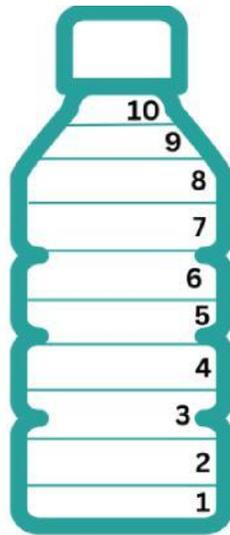
¡Reconsidera tu bebida! Mire las bebidas a continuación y la cantidad de azúcar que se encuentra en cada bebida. ¿Puedes colorear hasta la cantidad de cucharaditas que se encuentran en cada bebida? ¿Qué te llamó la atención sobre el agua?

Lata de Refresco
de 12 oz.



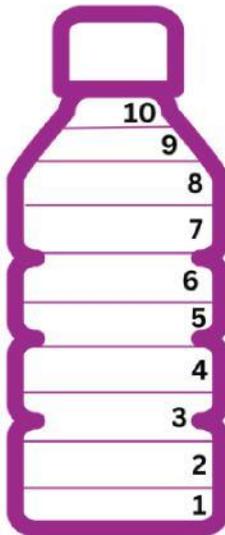
10 Teaspoons

Agua



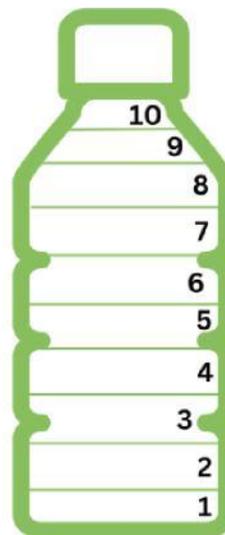
0 Teaspoons

Bebida Deportiva
de 20 oz.



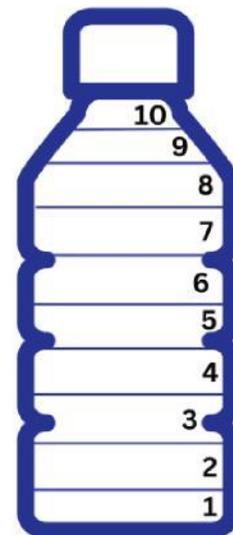
9 Teaspoons

Caja de jugo
de 6 oz.



6 Teaspoons

Bebida energética
de 8 oz.



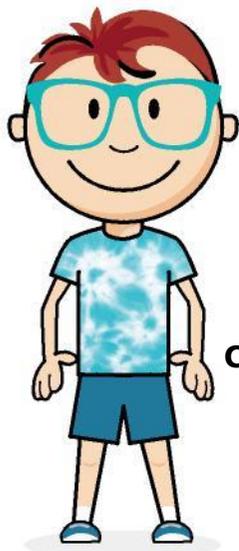
7 Teaspoons

¿Cuánta azúcar debes consumir en un día?

pista: la respuesta esta en la primera página

RESUELVA EL LABERINTO

Jake tiene sed. Ayúdelo a encontrar su botella de agua para que pueda tomar un trago de agua fría.



COMIENZO

