



CENTENE
Corporation

PRESENTA

El Club de los
Super

5



EVITO
MALCOMER



TACO
BRAZOFUERTE



REY
MERIENDA



CONSTANZA
COMEBIEN



CON LA
ACTUACIÓN ESTELAR DE
BRUNO BRINCOS



CLARA
MANANTIAL

AVENTURAS EN SALUDÓPOLIS

**GUÍA PARA PADRES Y
TUTORES ACTIVOS**

QUERIDOS PADRES/TUTORES:

TODOS QUEREMOS QUE NUESTROS HIJOS ESTÉN SALUDABLES Y EN FORMA. BRUNO BRINCOS PUEDE AYUDARLOS A HABLARLES A SUS HIJOS Y A ENSEÑARLES A ELEGIR BIEN EN LA VIDA. ¡A VECES, LOS PADRES PUEDEN APROVECHAR UNO QUE OTRO CONSEJO!

¡DISFRÚTENLO!

DOCTORA MARY ANN DUDKO
CONSULTORA EDUCACIONAL



QUERIDOS PADRES/TUTORES:

SOY BRUNO BRINCOS Y HE CREADO UN LIBRO PARA SUS HIJOS ACERCA DE CÓMO MANTENERSE SALUDABLE Y EN FORMA. ENSEÑÉ LA IMPORTANCIA DE COMER BIEN, HACER EJERCICIO, COMER MERIENDAS SALUDABLES, BEBER MUCHA AGUA Y EVITAR LA COMIDA BASURA. ESTA GUÍA INTERACTIVA ES PARA QUE USTEDES Y SUS HIJOS TRABAJEN EN EQUIPO Y HAGAN UN PLAN PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE.



BRUNO BRINCOS

AVISO LEGAL. Este libro proporciona información general acerca de varios temas relacionados con la salud, el ejercicio y la nutrición. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado en problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales. Usted debe consultar a un profesional médico calificado antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

© 2012 Genere Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Genere Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Genere Corporation. Tampoco se puede alinear o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

BRUNO BRINCOS PRESENTA...

PIENSA EN LO QUE VAS A COMER ANTES DE CADA COMIDA.



CONSTANZA COMEBIEN



SI TÚ O TU NIÑO TIENEN ALERGIA A ALGUNOS ALIMENTOS, CONSULTA CON EL DOCTOR SOBRE OTRAS OPCIONES SALUDABLES.



BRUNO BRINCOS



¡LOS PERSONAJES DEL EQUIPO DE LOS SUPER 5 FUERON CREADOS PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS LA IMPORTANCIA DE TODOS LOS ASPECTOS DE UNA NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES.





ELIGE BIEN LA COMIDA

- 1 ANTES DE CADA COMIDA, PIENSA EN LO QUE VAS A COMER, PARA QUE PUEDAS ELEGIR BIEN.
- 2 ASEGÚRATE DE COMER GRANOS INTEGRALES, VERDURAS Y FRUTAS.
- 3 COMER QUESO Y YOGURT AYUDA A QUE TUS HUESOS CREZCAN.
- 4 ES IMPORTANTE DARLE COMBUSTIBLE AL CUERPO CON CARNE, FRIJOLES, PESCADO Y NUECES.
- 5 ¡NUNCA TE SALTES UNA COMIDA! ES IMPORTANTE DARLE ENERGÍA A TU MOTOR CON COMIDAS BALANCEADAS DURANTE TODO EL DÍA.

CONSEJO SALUDABLE

PREGÚNTALE A TU DOCTOR QUE MULTIVITAMINAS SON LAS ADECUADAS PARA TU HIJO.

MARCA LAS COSAS QUE TU FAMILIA PUEDE HACER PARA COMER MÁS SALUDABLE.

LEAN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA SABER EL CONTENIDO NUTRICIONAL.

TÓMATE LECHE, YOGURT Y QUESO EN CADA COMIDA.

HAGAN UN CALENDARIO DE COMIDAS PARA LA SEMANA PARA PLANIFICAR COMIDAS SALUDABLES.

COMAN PAN DE TRIGO INTEGRAL O DE VARIOS GRANOS, EN LUGAR DE PAN BLANCO.

PREPAREN LAS COMIDAS JUNTOS.

COMAN JUNTOS VARIAS VECES A LA SEMANA.



MANTENTE ACTIVO

- 1 ESTAR ESBELTO Y EN FORMA TE AYUDA A TENER ENERGÍA PARA HACER DEPORTES.
- 2 MANTENERTE EN FORMA AYUDA A QUE TUS MÚSCULOS Y HUESOS FUNCIONEN MEJOR.
- 3 MANTENERSE EN FORMA ES FÁCIL... PUEDES SACAR A PASEAR AL PERRO, JUGAR CON PELOTAS, DAR SALTOS DE TIJERA, SALTAR A LA SUIZA O JUGAR RAYUELA.
- 4 BUSCA A ALGUIEN PARA JUGAR EN EL PATIO DE TU CASA O EN EL PARQUE.
- 5 MANTENERSE ACTIVO MANTIENE FLEXIBLES TUS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS.

CONSEJO SALUDABLE

PON MÚSICA Y BAILA CON TUS HIJOS.

IDEAS DIVERTIDAS PARA QUE TÚ Y TU HIJO SE MANTENGAN ACTIVOS:

- ★ CAMINAR POR EL CENTRO COMERCIAL
- ★ SACAR DE LA BIBLIOTECA UN VIDEO DE BAILES O EJERCICIOS
- ★ IR CAMINANDO JUNTOS AL PARQUE

¿QUÉ IDEAS "ACTIVAS" SE TE OCURREN?

- 1
- 2
- 3





BEBE

- 1 CUANDO TENGAS SED, BEBE AGUA. EL AGUA ES MUCHO MEJOR QUE LA SODA.
- 2 BEBE AGUA EN CADA COMIDA.
- 3 BEBE AÚN MÁS AGUA CUANDO HAYA CALOR.
- 4 BEBE MUCHA AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO.
- 5 LLEVA UNA BOTELLA DE AGUA REUTILIZABLE Y LLENALA DE AGUA POTABLE.

CONSEJO SALUDABLE

USA BANDEJAS PARA HACER HIELO CON FORMAS DIVERTIDAS O PON UN POCO DE COLORANTE PARA ALIMENTOS EN EL AGUA DE LOS CUBITOS.

HAZ UNA LISTA DE IDEAS "SEDIENTAS" QUE LES AYUDEN A TÍ Y A TU HIJO A BEBER MÁS AGUA.



MERIENDA

- 1 MERIENDA SÓLO CUANDO TENGAS HAMBRE.
- 2 POR REGLA GENERAL, CUANDO ESTÁS ACTIVO, ES BUENO CONSUMIR DOS O TRES MERIENDAS AL DÍA.
- 3 PALOMITAS, YOGURT, VERDURAS, QUESO, FRUTA Y GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ SON BUENAS MERIENDAS PARA MANTENERTE ACTIVO.
- 4 LÍMITATE A MERIENDAS SALUDABLES. CARAMELOS, SODA Y PAPITAS NO SON EL MEJOR COMBUSTIBLE PARA MANTENERTE EN FORMA.
- 5 TEN SIEMPRE EN LA MOCHILA UNA MERIENDA SALUDABLE QUE TE DÉ ENERGÍA.

CONSEJO SALUDABLE

PREPARA ALGUNAS MERIENDAS CON ANTICIPACIÓN Y GUÁRDALAS EN BOLSAS PLÁSTICAS O EN CONTENEDORES PARA TENERLAS A MANO.

MARCA LAS MERIENDAS SALUDABLES QUE LE GUSTAN A TU FAMILIA:

- LASCA DE QUESO
- MANTEQUILLA DE MANÍ Y APIO
- FRUTA/YOGURT
- BANANA
- PASAS
- PALOMITAS
- GALLETAS GRAHAM Y LECHE
- NUECES





EVITA LA COMIDA RÁPIDA

- 1 EVITA LA COMIDA RÁPIDA TANTO COMO SEA POSIBLE Y TRATA DE COMER SIEMPRE EN CASA.
- 2 LA COMIDA RÁPIDA SÓLO DEBE COMERSE DE VEZ EN CUANDO Y NO COMO PARTE REGULAR DE LA DIETA.
- 3 SI COMES COMIDA RÁPIDA, PIDE RODAJAS DE MANZANA O FRUTA EN LUGAR DE PAPITAS.
- 4 BEBE LECHE CON CHOCOLATE EN LA COMIDA. ES MEJOR QUE SODA.
- 5 LA COMIDA RÁPIDA NO ES LA MEJOR OPCIÓN PARA MANTENERTE SANO.

CONSEJO SALUDABLE

CUANDO PLANEEN LAS COMIDAS SEMANALES DE LA FAMILIA, PLANIFICA UNA SOLA SALIDA A UN RESTAURANTE DE COMIDA RÁPIDA Y ELIJAN LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES.

ESTAS SON ALGUNAS OPCIONES QUE RESULTAN MÁS SALUDABLES.

ANIMA A TUS HIJOS A QUE LAS PIDAN:

- ★ RODAJAS DE MANZANA EN LUGAR DE PAPAS FRITAS
- ★ LECHE EN LUGAR DE SODA
- ★ PORCIONES PEQUEÑAS EN LUGAR DE PORCIONES GRANDES
- ★ SÁNDWICH DE POLLO A LA PARRILLA EN LUGAR DE SÁNDWICH DE POLLO FRITO
- ★ PARFAIT DE YOGURT EN LUGAR DE BATIDOS DE LECHE
- ★ ENSALADA VERDE EN LUGAR DE PAPAS FRITAS
- ★ TIRAS DE POLLO A LA PARRILLA EN LUGAR DE TIRAS DE POLLO FRITO



EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.

AÚN CUANDO TENGAS PRISA, DEBES TENER TIEMPO PARA TOMAR UN DESAYUNO SALUDABLE.



OPCIONES FÁCILES Y RÁPIDAS PARA EL DESAYUNO

1. MANTEQUILLA DE MANÍ, MANZANA, LECHE
2. TORTILLA DE MAÍZ, HUEVOS, JUGO
3. AVENA, FRUTA, LECHE
4. WAFFLE DE TRIGO INTEGRAL CON FRESAS
5. _____

(EL DESAYUNO SALUDABLE PREFERIDO DE TU NIÑO)

MÁRCALAS SI TE PARECEN RÍCAS!



NUNCA HAY DEMASIADOS COCINEROS EN LA COCINA A LA HORA DE PREPARAR COMIDAS SALUDABLES. AGARRA EL DELANTAL Y ANIMA A TUS HIJOS A QUE TE AYUDEN EN LA COCINA.



CONSEJOS PARA COCINAR

- INCLUYE A LOS NIÑOS EN LA PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS. ES MÁS PROBABLE QUE QUIERAN COMER LO QUE AYUDARON A PREPARAR.
- ASIGNA TAREAS APROPIADAS A LA EDAD DE TUS HIJOS. ¡NO LES DES CUCHILLOS AFILADOS A LOS PEQUEÑOS!
- LIMITA EL ACCESO A HORNOS Y ESTUFAS CALIENTES, SOBRE TODO A LOS MÁS PEQUEÑOS.
- GUÍATE POR UNA RECETA ESCRITA. LEER UNA RECETA DESARROLLA HABILIDADES DE ESCRITURA Y MATEMÁTICA.



RECOMENDACIONES PARA DARLE UN TOQUECITO SALUDABLE AL ALMUERZO DE TUS HIJOS.

- PASAS
- PRETZELS
- GAJOS DE NARANJA
- TAJADAS DE QUESO
- NUECES
- APIO
- ZANAHORIAS
- MANTEQUILLA DE MANÍ
- GALLETAS SALADAS



SI TUS HIJOS COMPRAN ALMUERZO EN LA ESCUELA, DALES ESTOS CONSEJOS SALUDABLES:

- 1 REVISAS EL MENÚ DEL ALMUERZO Y AYÚDALOS A ELEGIR LO MÁS SALUDABLE CON ANTICIPACIÓN.
- 2 RECOMIÉNDALES QUE COMAN PORCIONES SALUDABLES.
- 3 SUGIÉRELES COMER UN PEDAZO DE FRUTA EN LUGAR DEL POSTRE.



SIÉNTATE JUNTO CON TUS HIJOS Y ESCRIBAN LOS OBJETIVOS SALUDABLES DE LA FAMILIA.

#1 COMER SALUDABLE
OBJETIVO DE LA FAMILIA:

#2 BEBER AGUA
OBJETIVO DE LA FAMILIA:

#3 EN FORMA/HACER EJERCICIO
OBJETIVO DE LA FAMILIA:

#4 EVITAR LA COMIDA RÁPIDA
OBJETIVO DE LA FAMILIA:



¡ES UNA IDEA SÚPER REBOTANTE REVISAR LAS PAUTAS DE MIPLATO ANTES DE PLANIFICAR TUS COMIDAS!



¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?

LAS PAUTAS DIETÉTICAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES DESCRIBEN COMO DIETA SALUDABLE AQUELLA QUE:

- ES ABUNDANTE EN FRUTAS, VERDURAS, GRANOS INTEGRALES Y PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA.
- INCLUYE CARNES MAGRAS, AVES, PESCADO, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES.
- ES BAJA EN GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS, COLESTEROL, SAL (SODIO) Y AZÚCARES AÑADIDOS.

MIPLATO AYUDA A LA GENTE A USAR LAS PAUTAS DIETÉTICAS PARA:

- ELEGIR LAS MEJORES OPCIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS.
- BALANCEAR LOS ALIMENTOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- OBTENER LA MEJOR NUTRICIÓN DE LAS CALORÍAS.
- MANTENERSE DENTRO DE LAS NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS.



CHOOSEMYPLATE.GOV

CHOOSEMYPLATE.GOV NO SÓLO AYUDA A SERVIR LA CANTIDAD APROPIADA DE COMIDA, SINO QUE TAMBIÉN TE ANIMA A COMER UNA VARIEDAD SALUDABLE DE ALIMENTOS.



- **FRUTAS:** BANANAS, NARANJAS, MANZANAS, BAYAS, PASAS, SANDÍA
- **VEGETALES:** JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIAS, BRÓCOLI, COLIFLOR, ENSALADA VERDE, ESPINACA
- **GRANOS:** AVENA, PAN DE TRIGO INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL
- **PROTEÍNAS:** POLLO, CARNE, TOFU, HUEVOS, CERDO, PESCADO, FRIJOLES
- **PRODUCTOS LÁCTEOS:** LECHE, QUESO, YOGURT, HELADO, NATILLAS



LA LISTA DE COMPRAS SALUDABLE DE BRUNO BRINCOS:



NO ES TODO LO QUE NECESITAS, PERO ES UN BUEN COMIENZO.

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> LECHE | <input type="checkbox"/> APIO | <input type="checkbox"/> UVAS |
| <input type="checkbox"/> YOGURT | <input type="checkbox"/> PAPAS | <input type="checkbox"/> JUGO DE FRUTA |
| <input type="checkbox"/> QUESO | <input type="checkbox"/> ZANAHORIAS | <input type="checkbox"/> JUGO DE TOMATE |
| <input type="checkbox"/> HUEVOS | <input type="checkbox"/> BRÓCOLI | <input type="checkbox"/> ARROZ |
| <input type="checkbox"/> JAMÓN | <input type="checkbox"/> FRIJOLES | <input type="checkbox"/> FIDEOS |
| <input type="checkbox"/> PAVO | <input type="checkbox"/> MANTEQUILLA DE MANÍ | |
| <input type="checkbox"/> AVENA | <input type="checkbox"/> NUECES | |
| <input type="checkbox"/> MANZANAS | <input type="checkbox"/> HAMBURGUESA MAGRA | |
| <input type="checkbox"/> NARANJAS | <input type="checkbox"/> CEREAL MULTIGRANOS | |
| <input type="checkbox"/> BANANAS | <input type="checkbox"/> PAN MULTIGRANOS | |



JURAMENTO DE SALUDÓPOLIS

Me he propuesto comer bien, por mí y por mi barriga.
Pondré a un lado los refrescos y claro está, las rosquillas.

Voy a comer zanahorias. ¡Es que son muy saludables!

Para comer balanceado, el brócoli es admirable.
Beberé mucha agua a diario, jugaré y haré ejercicio.
Comer bien y sentirse mejor no es poco beneficio.
Tratarme a cuerpo de rey, es lo que vengo a jurar,
porque supersaludable toda la vida quiero estar.



TOMÉ EL JURAMENTO
DE SALUDÓPOLIS.

X FIRMA _____

NIÑO

X FIRMA _____

PADRES/TUTOR



Bruno Brincos
BRUNO BRINCOS



SITIOS WEB SALUDABLES

- ★ WWW.KIDS.GOV
- ★ WWW.KIDSHEALTH.ORG
- ★ WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV

ESCRITO POR MICHELLE BAIN
ILUSTRADO POR LORENZO
LIZANA Y DMITRI JACKSON

WRITTEN BY MICHELLE BAIN
ILLUSTRATED BY LORENZO LIZANA
AND DMITRI JACKSON

WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV

WWW.KIDSHEALTH.ORG

WWW.KIDS.GOV

PROACTIVE AND HEALTHY WEB SITES



_____ X SIGN
PARENT/TUTOR

_____ X SIGN
CHILD

I TOOK THE
FTPOPUS
PLEDGE!



I AM GOING TO EAT RIGHT, FOR ME AND MY BELLY...
I'LL PUT DOWN MY SODA AND MY DONUT. I'LL BE FULL,
I AM GONNA EAT LOTS OF CARROTS,
WHICH ARE HEALTHY FOR ME
AND PLAN ALL MY MEALS WITH BALANCE AND BROCCOLI.
I'LL DRINK WATER DAILY, EXERCISE AND PLAY,
FEELING GOOD AND EATING RIGHT IS THE ONLY WAY!
SO TODAY I AM PLEDGING TO TREAT MY BODY RIGHT,
BEING SUPER HEALTHY MAKES YOUR FUTURE BRIGHT!

FTPOPUS PLEDGE

TAKE THE FTPOPUS PLEDGE WITH YOUR CHILD.





- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> BANANAS | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> MULTIGRAIN BREAD | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ORANGES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> MULTIGRAIN CEREAL | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> APPLES | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> LEAN HAMBURGER | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> OATMEAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> NUTS | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> CHICKEN | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> PEANUT BUTTER | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> TURKEY | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> BEANS | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> HAM | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> BROCCOLI | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> EGGS | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> CARROTS | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> CHEESE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> POTATOES | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> YOGURT | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> CELERY | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> MILK | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> PASTA NOODLES | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> RICE | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> TOMATO JUICE | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> FRUIT JUICE | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> GRAPES | <input type="checkbox"/> |

IT'S NOT ALL YOU NEED,
BUT IT'S A GOOD START!



**DARBY BOING'S
HEALTHY AND HANDY
SHOPPING LIST:**

- DAIRY - MILK, CHEESE, YOGURT, ICE CREAM, PUDDINGS
- PROTEIN - CHICKEN, BEEF, TOFU, EGGS, PORK, FISH, BEANS
- GRAINS - OATMEAL, WHOLE WHEAT BREAD, BROWN RICE
- VEGETABLES - GREEN BEANS, PEAS, CARROTS, BROCCOLI, CAULIFLOWER, GREEN SALAD, SPINACH
- FRUITS - BANANAS, ORANGES, APPLES, BERRIES, RAISINS, WATERMELON



NOT ONLY DOES CHOOSEMYPLATE.GOV HELP KEEP PORTIONS REAL, IT ALSO HELPS YOU EAT A HEALTHY VARIETY OF FOODS.

CHOOSEMYPLATE.GOV

ST DOWN WITH YOUR KIDS AND WRITE DOWN HEALTHY GOALS FOR YOU AND YOUR FAMILY.

1 HEALTHY EATING

FAMILY GOAL:

2 DRINKING WATER

FAMILY GOAL:

3 FITNESS/EXERCISE

FAMILY GOAL:

4 LIMITING JUNK FOOD

FAMILY GOAL:



WHAT IS A "HEALTHY DIET"?



IT'S A BOINGING GOOD IDEA TO REVIEW THE MYPLATE GUIDELINES BEFORE PLANNING YOUR MEALS!



THE DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS DESCRIBE A HEALTHY DIET AS ONE THAT:

- EMPHASIZES FRUITS, VEGETABLES, WHOLE GRAINS, AND FAT-FREE OR LOW-FAT MILK AND MILK PRODUCTS;
- INCLUDES LEAN MEATS, POULTRY, FISH, BEANS, EGGS, AND NUTS; AND
- IS LOW IN SATURATED FATS, TRANS FATS, CHOLESTEROL, SALT (SODIUM), AND ADDED SUGARS.

MYPLATE HELPS INDIVIDUALS USE THE DIETARY GUIDELINES TO:

- MAKE SMART CHOICES FROM EVERY FOOD GROUP,
- FIND BALANCE BETWEEN FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY,
- GET THE MOST NUTRITION OUT OF CALORIES,
- STAY WITHIN DAILY CALORIE NEEDS.



- 1 REVIEW THE SCHOOL LUNCH MENU AND HELP YOUR KIDS MAKE HEALTHY CHOICES AHEAD OF TIME
- 2 ENCOURAGE HEALTHY PORTIONS AT SCHOOL
- 3 SUGGEST THAT YOUR CHILD EAT A PIECE OF FRUIT INSTEAD OF A DESSERT

IF YOUR KIDS BUY A SCHOOL LUNCH, TALK TO THEM ABOUT THESE HEALTHY TIPS:



SUGGESTIONS FOR A HEALTHY PUNCH IN YOUR KID'S LUNCH!

- RAISINS
- PRETZELS
- ORANGE WEDGES
- CHEESE SUCCES
- NUTS
- CELERY
- CARPOTS
- PEANUT BUTTER
- CRACKERS



- INCLUDE KIDS IN MEAL PLANNING AND PREPARATION - THEY'LL BE MORE LIKELY TO WANT TO EAT WHAT THEY HELP TO PLAN AND PREPARE
- ASSIGN TASKS APPROPRIATE FOR YOUR CHILD'S AGE - NO SHARP KNIVES FOR YOUNGER CHILDREN!
- LIMIT ACCESS TO HOT STOVES AND OVENS, ESPECIALLY FOR YOUNGER CHILDREN
- FOLLOW A WRITTEN RECIPE - MANY READING AND MATH SKILLS ARE INVOLVED IN FOLLOWING A RECIPE

KITCHEN COOKING TIPS:





1. PEANUT BUTTER, APPLE, MILK
2. TORTILLA, EGGS, JUICE
3. OAT MEAL, FRUIT, MILK
4. WHOLE WHEAT WAFFLE WITH STRAWBERRIES
5. YOUR KID'S FAVORITE HEALTHY MEAL

CHECK IF IT SOUNDS YUMMY TO YOU!

QUICK & EASY BREAKFAST TIPS



BREAKFAST IS THE MOST IMPORTANT MEAL OF THE DAY.

EVEN WHEN YOU'RE IN A HURRY, YOU CAN STILL GET A HEALTHY BREAKFAST ON THE RUN.



- ENCOURAGE YOUR KIDS TO CHOOSE THESE:
- ★ APPLE SLICES VS. FRENCH FRIES
 - ★ MILK VS. SODA
 - ★ SMALLER PORTIONS VS. LARGER ONES
 - ★ GRILLED CHICKEN SANDWICH VS. FRIED CHICKEN SANDWICH
 - ★ FRIED CHICKEN SANDWICH
 - ★ YOGURT PARFAY VS. MILKSHAKE
 - ★ GREEN SIDE SALADS VS. FRENCH FRIES
 - ★ GRILLED CHICKEN STRIPS VS. FRIED CHICKEN STRIPS

HERE ARE SOME HEALTHIER CHOICES AT FAST FOOD PLACES!

WHEN MAKING YOUR FAMILY'S WEEKLY HEALTHY MEAL PLAN, SCHEDULE A MEAL OUTING AT A FAST FOOD PLACE AND CHOOSE THEIR HEALTHIER CHOICES!

HEALTHY AND HELPFUL TIP:

- 1 SKIP THE DRIVE THRU AS MUCH AS POSSIBLE AND EAT MEALS AT HOME.
- 2 FAST FOOD IS BETTER AS A TREAT THAN A REGULAR PART OF YOUR DIET.
- 3 IF YOU DO EAT FAST FOOD, CHOOSE APPLE SLICES OR FRUIT INSTEAD OF FRENCH FRIES WITH YOUR MEAL.
- 4 DRINK CHOCOLATE MILK WITH YOUR MEAL. IT'S BETTER FOR YOU THAN SODA.
- 5 FAST FOOD IS NOT FIT FUEL.



FAST FOOD... SKIP IT!

SKIP DRIVE-THRU



- NUTS
- GRAHAM CRACKERS & MILK
- POPCORN
- RAISINS
- BANANA
- FRUIT/ YOGURT
- PEANUT BUTTER & CELERY
- CHEESE SLICE

CHECK THE HEALTHY SNACKS THAT YOU AND YOUR FAMILY WOULD LIKE:

PREPARE A FEW SNACKS AHEAD OF TIME AND STORE THEM IN PLASTIC BAGS OR CONTAINERS FOR EASY ACCESS!

HEALTHY AND HELPFUL TIP:

- 1 ONLY SNACK WHEN YOU ARE HUNGRY.
- 2 TWO OR THREE SNACKS A DAY IS A GOOD RULE, ESPECIALLY WHEN YOU ARE ACTIVE.
- 3 POPCORN, YOGURT, VEGGIES, CHEESE, FRUIT, PEANUT BUTTER CRACKERS ARE ALL GREAT SNACKS TO KEEP YOU GOING.
- 4 STICK TO HEALTHY SNACKS. CANDY, SODA AND CHIPS AREN'T THE BEST FUEL FOR KEEPING YOU FIT.
- 5 ALWAYS KEEP A SNACK IN YOUR BACKPACK TO FUEL YOU UP.

SNACK ON!



SNACK-KING



LIST YOUR "THIRSTY" IDEAS TO HELP YOU AND YOUR CHILD DRINK MORE WATER.

USE FUN ICE CUBE TRAYS OR COLOR YOUR ICE CUBES WITH JUST A DASH OF FOOD COLORING!

HEALTHY AND HELPFUL TIP:

- 1 DRINK WATER WHEN YOU ARE THIRSTY. WATER IS BETTER FOR YOU THAN SODA.
- 2 DRINK WATER WITH EVERY MEAL.
- 3 DRINK EXTRA WATER WHEN IT IS HOT OUTSIDE.
- 4 DRINK LOTS OF WATER BEFORE, DURING AND AFTER EXERCISE.
- 5 CARRY A REUSABLE WATER BOTTLE AND FILL IT UP.

DRINK UP!



CLARE SPRINGS





3
2
1

WHAT ARE YOUR 3 ACTIVE IDEAS?

- ★ MALL WALKING
- ★ CHECK OUT A DANCE OR EXERCISE VIDEO FROM THE LIBRARY
- ★ WALK YOUR DOG TOGETHER TO THE PARK

FUN IDEAS FOR GETTING ACTIVE WITH YOUR KID!

HEALTHY AND HELPFUL TIP:
PUT ON SOME MUSIC AND DANCE WITH YOUR KIDS!

- 1 BEING FIT AND TRIM HELPS YOU HAVE ENERGY FOR SPORTS.
- 2 KEEPING FIT HELPS YOUR MUSCLES AND BONES WORK BETTER.
- 3 KEEPING FIT IS EASY - YOU CAN WALK YOUR DOG, THROW A BALL, DO JUMPING JACKS, JUMP ROPE OR PLAY HOPSCOTCH.
- 4 FIND SOMEONE TO PLAY WITH YOU IN YOUR YARD OR AT THE PARK.
- 5 BEING ACTIVE KEEPS YOU FLEXIBLE IN YOUR JOINTS AND MUSCLES.



SPIKE ARMSTRONG

BE ACTIVE!



- LOOK AT FOOD LABELS FOR NUTRITIONAL CONTENT
- EAT WHEAT OR MULTIGRAIN BREAD INSTEAD OF WHITE
- HAVE MILK, YOGURT OR CHEESE AT EVERY MEAL
- PREPARE MEALS TOGETHER IN ADVANCE
- MAKE A FOOD CALENDAR FOR A WEEK TO PLAN HEALTHY MEALS
- EAT DINNER TOGETHER SEVERAL NIGHTS A WEEK

CHECK THE ACTIVITIES YOUR FAMILY IS ABLE TO DO TO BE MORE FOOD-WISE AND EAT HEALTHIER.

HEALTHY AND HELPFUL TIP:
ASK YOUR DOCT OR WHICH WILL TAIN IS THE RIGHT ONE FOR YOUR CHILD!

- 1 THINK ABOUT WHAT YOU EAT BEFORE EACH MEAL TO MAKE GOOD CHOICES.
- 2 MAKE SURE YOU EAT GRAINS, VEGETABLES AND FRUITS.
- 3 EATING YOGURT AND CHEESE WILL HELP YOUR BONES GROW.
- 4 IT IS IMPORTANT TO FUEL YOUR BODY WITH MEAT, BEANS, FISH AND NUTS.
- 5 DON'T SKIP MEALS! IT IS IMPORTANT TO FUEL YOUR ENGINE WITH BALANCED MEALS ALL DAY LONG.



CONSTANCE EATRITE

BE FOOD-WISE!

DEAR PARENT/GUARDIAN,

WE ALL WANT OUR CHILDREN TO BE FIT AND HEALTHY. DARBY BOINGG CAN BE YOUR PARTNER AS YOU TALK TO YOUR CHILDREN AND TEACH THEM GOOD LIFE CHOICES. ALL PARENTS CAN USE A LITTLE HELP SOMETIMES!

ENJOY!

MARY ANN DUJCO, PH.D.
EDUCATIONAL CONSULTANT



DEAR PROUD PARENT/GUARDIAN,
I'M DARBY BOINGG AND I CREATED A BOOK FOR YOUR KIDS ABOUT GETTING FIT AND STAYING HEALTHY. I TEACH THE IMPORTANCE OF EATING RIGHT, EXERCISING, HEALTHY SNACKING, DRINKING WATER AND LIMITING FAST FOOD. THIS INTERACTIVE GUIDE IS FOR YOU AND YOUR KIDS TO WORK TOGETHER TO MAKE A PLAN FOR HEALTHY LIVING!

DARBY BOINGG



DISCLAIMER: This book provides general information about diet, nutrition, exercise and health-related issues. The information does not constitute medical advice and is not intended to be used as a primary reference on the subject matter. For the diagnosis or treatment of a health problem or to make a decision by consulting a licensed health-care professional, consult with a qualified physician or health-care provider. This book does not constitute a health or health-related product or service. It is not intended to be used for medical diagnosis, treatment, or prevention, and is not intended to be used for the prevention, diagnosis, or treatment of any form of injury, illness, disease, medical condition, pregnancy, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons. You may not alter or otherwise modify, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons. You may not alter or otherwise modify, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons. You may not alter or otherwise modify, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons.

© 2012 Creative Commons. All rights reserved. All materials are copyright owned by Creative Commons and are provided by United States and international copyright law. No part of this publication may be reproduced, distributed, displayed, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons. You may not alter or otherwise modify, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons. You may not alter or otherwise modify, or otherwise, without the prior written permission of Creative Commons.

DARBY BOINGG INTRODUCES THE..



CONSTANCE EATRITE

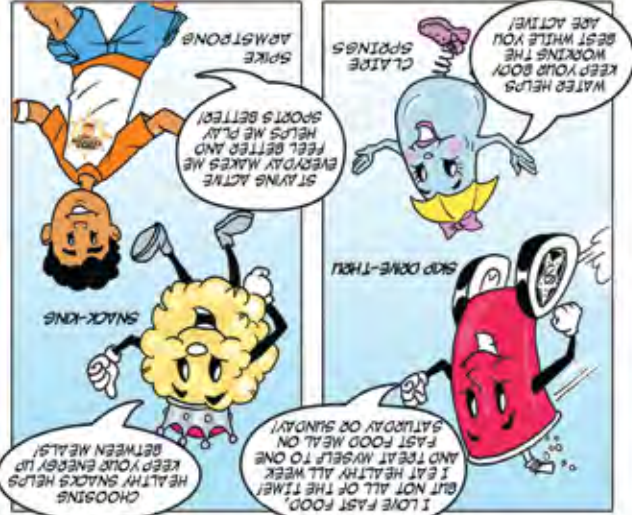


THINK ABOUT WHAT YOU EAT BEFORE EACH MEAL!

DARBY BOINGG



CHECK WITH YOUR DOCTOR ABOUT MAKING HEALTHY CHOICES IF YOU OR YOUR KIDS HAVE FOOD ALLERGIES!



I LOVE FAST FOOD, BUT NOT ALL OF THE TIME! I EAT HEALTHY ALL WEEK AND FEAT MYSELF TO ONE FAST FOOD MEAL ON SATURDAY OR SUNDAY!

CHOOSING HEALTHY SNACKS HELPS KEEP YOUR ENERGY UP BETWEEN MEALS!

STAYING ACTIVE EVERYDAY MAKES ME FEEL BETTER AND PLAY SPORTS BETTER!

WATER HELPS KEEP YOUR BODY WORKING THE BEST WHILE YOU ARE ACTIVE!

THE SUPER CENTER 5 CHARACTERS WERE CREATED TO TEACH KIDS THE IMPORTANCE OF ALL ASPECTS OF HEALTHY LIVING AND NUTRITION.



MANTÉN EL PLANETA SALUDABLE/ ESTE LIBRO SE IMPRIMIO EN PAPEL RECIDADO.

ISBN 978-0-9854666-0-2

HECHO EN EST. U.S.A.

PROACTIVE PARENTS/GUARDIANS GUIDE

ADVENTURES THROUGH FITPOPOLIS!



STARVING DARRYL BONGGI!

CONSTANCE EARPTE

CLAIRE SPINKS

SNACK-KING

SPIKE ARMSTRONG

SKIP DRIVE-THEN



PRESENTS



CENTENE Corporation

