

Lesson 1

Maria & the Monster Diabetes/ María y el monstruo diabetes

Objectives:

After the lesson is taught the student should be able to:

- **Explain** what happens in the body when a person has diabetes.
- **Define** diabetes.
- **Explain** how diabetes can be controlled through diet and exercise.

Lesson Summary

- Diabetes is a very serious and dangerous disease. Most people with diabetes have too much sugar in their blood. This happens when the body cannot use all the sugar that is in the foods the person eats and drinks.
- When the body has too much sugar in the blood, and it cannot use it the right way, the person becomes tired and weak.
- Diabetes is a very common disease among children and adults who are Mexican-American, African-American, Asian, and Native American.
- Diabetes can be controlled by eating less sweet/sugary food and fatty foods; eating more food with fiber like vegetables, fruit, and food with grain; getting more exercise; and staying at a healthy weight.

Materials:

- Student Workbook Pages 3-4
- Pens or pencils

Lesson #1 Maria & the Monster Diabetes

Procedures

A. Lesson Introduction

- To start this lesson, say something like:

"Today's lesson is about a very serious disease called diabetes. We call it the Monster Diabetes because it is very dangerous. Most people who have diabetes have too much sugar in the blood. Once the Monster takes over a person's body there is a good chance that it can go away if the person eats less sweet, sugary, and fatty food; more food with fiber like vegetables, fruit, and foods with grain; exercises; and stays at a healthy weight."

"La lección de hoy trata de una enfermedad muy grave conocida como diabetes. Nosotros la llamaremos el monstruo de la diabetes porque es una enfermedad muy peligrosa para la salud. La mayoría de las personas que padecen esta enfermedad tienen demasiado azúcar en la sangre. Una vez que el monstruo se introduce en el cuerpo de la persona hay buenas posibilidades de que esta enfermedad desaparezca si la persona consume alimentos que contengan menos azúcar y grasa y consume más alimentos que contengan fibra, como las verduras, las frutas y los granos, y si hace ejercicio que la mantenga en un peso saludable".

B. Lesson Content

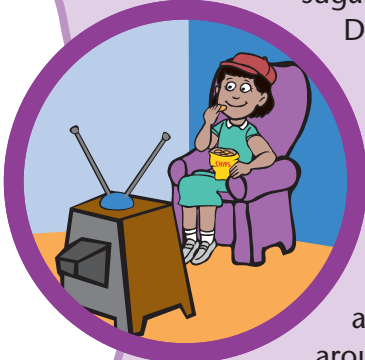
Directions:

- Pass out the student workbooks and pencils.
- Direct the students to turn to page 3 in the workbook for the Lesson Review Sheet: *Maria & the Monster Diabetes*.
- Read the story as the students follow along using the Lesson Review Sheet in the workbook as a visual aid.

**Lesson #1 Maria & the Monster Diabetes -
Lesson Review Sheet - Student Workbook p. 3**

Maria & the Monster Diabetes

Diabetes is a disease that people develop when there is too much sugar in the blood. This is the story of how The Monster Diabetes got into Maria's body and made her sick.



It all started because Maria ate too much sweet and fatty foods, like candy bars, barbacoa, fries and chips. She didn't move around and get enough exercise either.



Maria's teacher noticed that Maria was tired during the day and she talked to Maria's mother about it. Maria's mother said she sat around and didn't have a lot of energy at home either. Her mom decided it was a good idea to take Maria to see the doctor.



A nurse weighed and measured Maria. The doctor examined her. Then, the doctor asked Maria what kinds of food she liked to eat and what kinds of things she liked to do. Maria said that she loved foods like donuts, cookies, and enchiladas, and she drank soda all the time. She told the doctor that she sat around watching TV for a couple of hours each day. The doctor decided to do a blood test to see how much sugar was in Maria's blood.



The bad news was that there was so much sugar in Maria's blood that her body couldn't use it all. The Monster Diabetes had gotten into Maria's body! The Monster was making her tired and very, very thirsty. The good news was that Maria could keep the Monster under control so she would not feel so tired and thirsty all the time.

Maria's doctor told her and her mom that she needed to eat more healthy foods, like vegetables and fruit. The doctor also told Maria she shouldn't eat so many sweet and fried foods each day, and she should drink water instead of soda. She asked Maria's mom to help her think about ways to get some exercise, too.

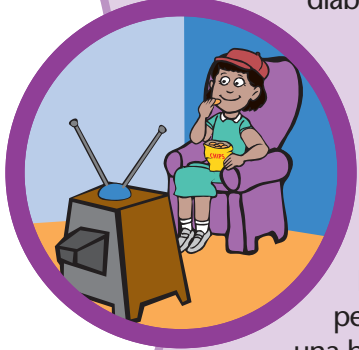


Maria and her mom decided that she could ride her bike to school some days instead of having her mom drive her. Maria told her mom that she wanted to play with her friends after school instead of watching TV. Also, the whole family could take walks after dinner each night so they could get some exercise together and be healthy.



María y el monstruo de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que se produce cuando las personas tienen demasiada azúcar en la sangre. Ésta es la historia de cómo el Monstruo de la diabetes se desarrolló en el cuerpo de María y se enfermó.



Todo comenzó porque María comió mucho dulce y alimentos saturados en grasas, como barras de chocolate, barbacoa, papas fritas y meriendas saladas. Ella no se movía ni hacía suficiente ejercicio.

La profesora notó que María sentía mucho cansancio durante el día y habló con la mamá de lo que había visto. Su mamá dijo que María en casa permanecía sentada y no tenía suficiente energía; entonces decidió que era una buena idea llevar a María al médico.



Una enfermera midió y pesó a María. La doctora la examinó y le preguntó qué clase de alimentos le gustaba consumir y qué cosas disfrutaba hacer. María le dijo que le encantaba comer alimentos como rosquillas, galletas y enchiladas, además de tomar refrescos todo el tiempo. También dijo que le gustaba sentarse a ver televisión por algunas horas todos días. La doctora entonces decidió tomar una prueba de sangre para saber qué tanto azúcar había en la sangre de María.

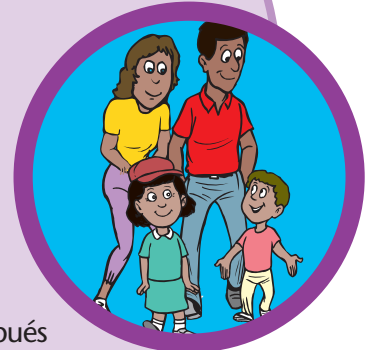


La mala noticia fue que hay mucha azúcar en la sangre de María y que su cuerpo no podía usarla toda. El Monstruo de la diabetes estaba en el cuerpo de María y la hacía sentir cansada y muy muy sedienta. La buena noticia era que María podía tener al monstruo bajo control y así no se sentiría cansada y sedienta todo el tiempo.

La doctora le dijo a María y a su mamá que ella necesitaba consumir alimentos más saludables, como verduras y frutas. También le dijo a María que no podía consumir dulces ni comidas fritas todos los días, y que debería tomar agua en vez de refrescos. La doctora le pidió a la mamá que le ayudara a pensar en otras formas de hacer ejercicio.



María y su mamá decidieron que algunos días iría en bicicleta hasta la escuela, en lugar de que su mamá la llevara en auto. María le dijo a su mamá que quería jugar con sus amigos después de la escuela, a cambio de ver televisión. De la misma manera, toda la familia podría cada noche hacer caminatas después de cenar y así harían ejercicio juntos para estar saludables.



Lesson #1 Maria & the Monster Diabetes

C. Check for Understanding

Directions:

- **Ask** each of the questions listed below about the story.
- The questions will help monitor the students' comprehension.

MARIA & THE MONSTER DIABETES – REVIEW QUESTIONS

1. What kinds of food did Maria eat and drink that were not so healthy for her?

Answer: Candy bars, barbacoa, enchiladas, french fries, chips, donuts, cookies and soda

2. What kinds of things was Maria doing that were not so healthy for her?

Answer: Watching TV, sitting around, not moving around

3. Why were Maria's teacher and mom concerned about her?

Answer: Because she was tired at school, she sat around a lot, she didn't have any energy

4. Maria was very honest with her doctor about what she liked to eat and do. Was it a good idea for her to tell the doctor the truth? Why?

Answer: Yes, the doctor got an idea about what might be wrong with Maria from what she told her. Then the doctor could do important tests to see if she was right.

5. What happened when too much sugar got into Maria's blood?

Answer: Maria's body couldn't use it all and she developed a disease called Diabetes... the Monster Diabetes got into Maria's body.

6. How might someone feel if they have Diabetes?

Answer: Very tired and thirsty all the time

7. What did the doctor say that Maria should do now to help control the Diabetes?

Answer: Eat more healthy foods like vegetables and fruit, drink water, and get more exercise.

REMINDER:

Please fill out the Health Curriculum Checklist for this lesson.

Lesson #1 Maria & the Monster Diabetes

MARIA Y EL MONSTRUO DIABETES – REVISE PREGUNTAS

- 1. ¿Qué clase de alimentos comía y bebía Maria que no eran tan saludables para ella?**
Respuesta: Enchiladas, hamburguesas, papas fritas, pollo frito, rosquillas, bizcochos y refrescos
- 2. ¿Qué clase de cosas pensaba y hacía Maria que no eran tan saludables para ella?**
Respuesta: Mirar televisión, permanecer sentada y no hacer ejercicio.
- 3. ¿Por qué la mamá y el médico de Maria se preocuparon por ella?**
Respuesta: Porque ella se mostraba cansada en la escuela, permanecía sentada gran parte del tiempo y no tenía energía.
- 4. Maria fue muy sincera con su médico sobre lo que le gustaba comer y hacer. ¿Fue una buena idea decirle la verdad al médico? ¿Por qué?**
Respuesta: Sí, el médico tuvo una idea de lo que podría estar mal en Maria a partir de lo que ella le dijo. Luego el médico pudo practicar importantes exámenes para ver si estaba en lo correcto.
- 5. ¿Qué sucedió cuando en la sangre de Maria había demasiado azúcar?**
Respuesta: El cuerpo de Maria no podía utilizarla toda y ella desarrolló una enfermedad llamada diabetes. El monstruo de la diabetes ingresó en el cuerpo de Maria.
- 6. ¿Cómo se sentiría alguien si padeciera de diabetes?**
Respuesta: Muy cansado y sediento todo el tiempo.
- 7. ¿Qué recomendó el médico que Maria podría hacer ahora para controlar la diabetes?**
Respuesta: Consumir más alimentos saludables como verduras y frutas, beber agua y hacer más ejercicio.