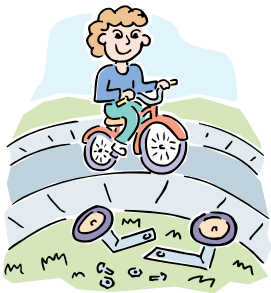
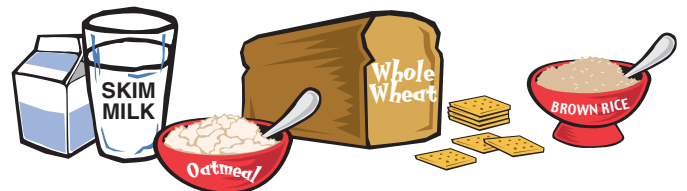


Healthy Living Guidelines

Three (3) habits you should do everyday.

Guideline 1 - Eat in moderation

- Stop eating when you feel full.
- Eat only when you are hungry.
- Don't eat too much at a meal or during the day.
- Eat breakfast.
- Eat food high in fiber like fruits and vegetables and food made with grains.



Guideline 2 - Get lots of exercise everyday

- Play at home and move around.
- Play at school during recess.
- Help with chores around the house.
- Play on a sports team.

Guideline 3 - Get 9-10 hours of sleep every night

- Helps your body grow and stay healthy.
- Helps your body repair itself.
- Improves energy levels.
- Improves thinking and learning ability.

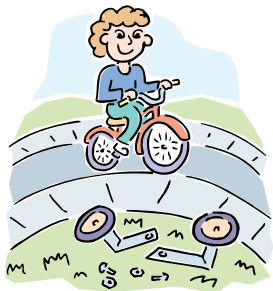
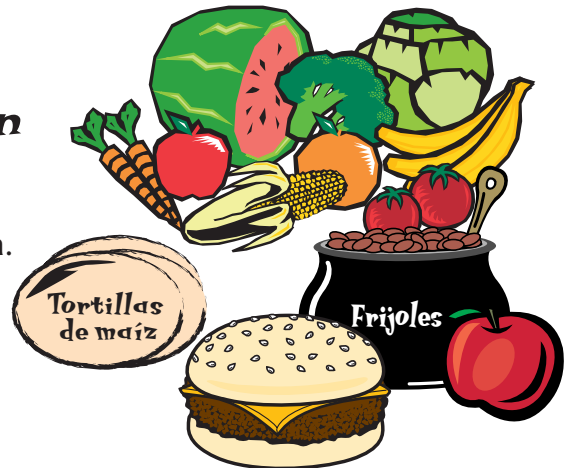


Normas para llevar una vida saludable

Tres (3) hábitos que debes seguir a diario.

Norma 1: Come con moderación

- No comas más cuando te sientas lleno.
- Come sólo cuando sientas hambre.
- No comas demasiado en las comidas durante el día.
- Desayuna.
- Consume alimentos altos en fibra, como las frutas y las verduras, y alimentos preparados con cereales.



Norma 2: Haz bastante ejercicio durante el día

- Juega en casa y cambia de sitio.
- Juega en la escuela durante el recreo.
- Ayuda con las labores en el hogar.
- Únete a un equipo deportivo.

Norma 3: Duerme entre 9 y 10 horas diarias

- Esto ayuda a que el cuerpo crezca sano y permanezca saludable.
- Esto ayuda a que el cuerpo se recupere.
- Esto ayuda a mejorar los niveles de energía.
- Esto aumenta la capacidad de pensamiento y de aprendizaje.



Making Smart Choices

Directions:

Listen to each story as it is read to you. Answer the question in the story by drawing a circle around the two (2) correct answers in each list.

1. Manuel does not eat breakfast. He is so hungry at lunch that he eats until he is stuffed and then eats a candy bar. What are some healthy things Manuel could do instead?
 - a. He should eat a healthy breakfast.
 - b. He should only eat until he feels full.
 - c. He should only eat the candy bar for lunch.
2. During vacation, Juanita, Becky, James and Jose spend a lot of time sitting and watching TV. What could they do that would help them get some exercise?
 - a. They could sit in the yard.
 - b. They could go for a walk.
 - c. They could play tag.
3. Maria goes to bed late every night and has to get up early for school. What can happen to Maria if she does not get enough sleep?
 - a. It will be harder for her to pay attention in school.
 - b. It will not make any difference in the way she feels.
 - c. She will feel tired and grumpy.

Toma decisiones inteligentes

Instrucciones:

Escucha cada historia como si se leyera para ti. Responde la pregunta de la historia encerrando en un círculo las dos (2) respuestas correctas de cada lista.

1. Manuel no desayuna. Siente tanta hambre a la hora del almuerzo, que come hasta hartarse y luego ingiere una barra de chocolate. ¿Cuáles son algunas cosas saludables que Manuel podría hacer en lugar de eso?
 - a. Debe consumir un desayuno saludable.
 - b. Sólo debe comer hasta que se sienta lleno.
 - c. Sólo debe comer la barra de chocolate como almuerzo.
2. Durante las vacaciones, Juanita, Becky, James y José pasan bastante tiempo sentados viendo televisión. ¿Qué podrían hacer para realizar algún tipo de ejercicio?
 - a. Podrían sentarse en el patio.
 - b. Podrían salir a caminar un poco.
 - c. Podrían jugar a "alcanzame si puedes"
3. María se acuesta tarde todas las noches y al otro día tiene que madrugar para ir a la escuela. ¿Qué le podría suceder si no duerme lo suficiente?
 - a. Será más difícil para ella prestar atención en la escuela.
 - b. No habrá ninguna diferencia en la manera como ella se sienta.
 - c. Se sentirá cansada y malhumorada.