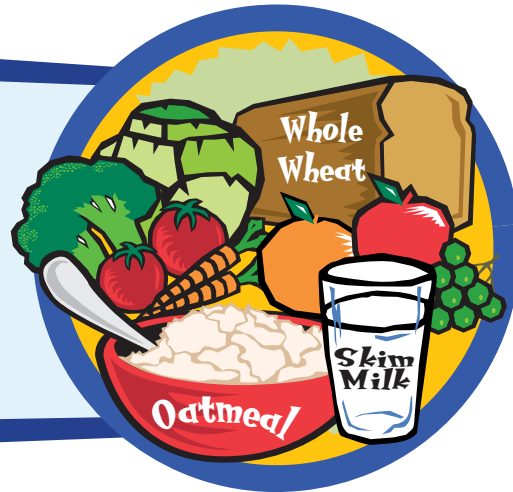


Living a Healthy Lifestyle

Three healthy habits to follow everyday.

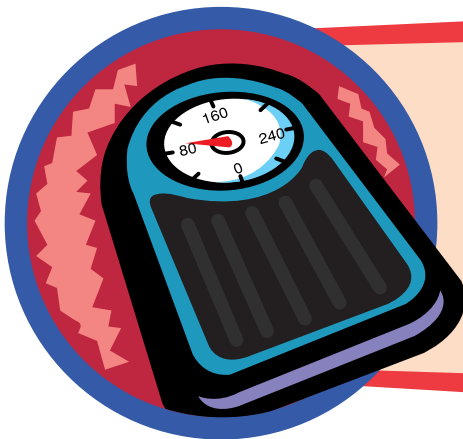
Make Healthy Food Choices

- Eat breakfast.
- Eat food high in fiber like fruits and vegetables and food made with grains.
- Eat less sweet and fatty foods.



Stay at a Healthy Weight

- Eat only when you are hungry.
- Stop eating when you feel full.
- Don't eat too much at a meal or all during the day.
- Exercise to burn off the food you eat.



Be Physically Active

- Be physically active at home and at school.
- Stretch and build strong muscles.
- Make your heart beat faster.
- Move around whenever you can.



Vivir un estilo de vida saludable

Tres hábitos saludables para cada día.

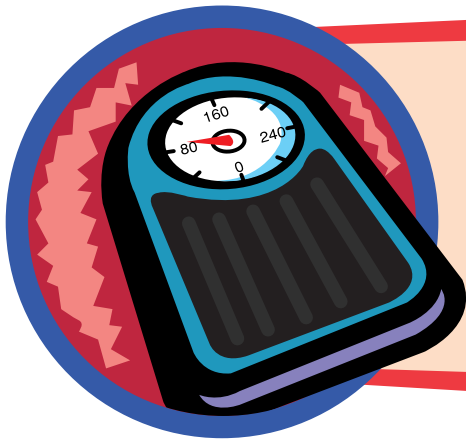
Elige alimentos saludables

- Desayuna.
- Consume alimentos ricos en fibra como frutas y verduras y alimentos elaborados con cereales.
- Come menos comidas dulces y grasosas.



Mantén un peso saludable

- Come sólo cuando tengas hambre.
- Deja de comer cuando te sientas lleno.
- No comas demasiado en una sola comida o durante todo el día.
- Haz ejercicio para quemar las calorías de la comida que consumes.



Permanece físicamente activo

- Permanece físicamente activo en la casa y en la escuela.
- Estírate y desarrolla músculos fuertes.
- Haz que tu corazón lata más rápido.
- Muévete de un lado a otro siempre que puedas.



Choosing a Healthy Lifestyle

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 summer vacation, James and Jose spend a lot of time sitting and watching TV. What could they do that would help them be more physically active?

- a. They could sit in the yard.
- b. They could play basketball.
- c. They could ride their bikes.



- 3.** Tina and her family decided they want to lead a healthier lifestyle. Which two habits should they change?

- a. Eat more cookies and chips.
- b. Sit all night and watch television.
- c. Get some exercise everyday.



Reminder:

Please fill out the Health Curriculum Checklist for this lesson.

Elegir un estilo de vida saludable

Instrucciones:

Escucha cada historia que te van a leer a continuación. Responde a la pregunta de la historia encerrando en un círculo alrededor de las dos (2) respuestas correctas en cada lista.

- 1.** Manuel no toma desayuno. Está tan hambriento al almuerzo que come hasta que está repleto y luego come una barra de dulce. ¿Qué cosas saludables debería hacer Manuel en cambio?
- a. Debería comer un desayuno saludable.
 - b. Debería comer sólo hasta que se sienta lleno.
 - c. Debería comer sólo la barra de dulce de almuerzo.



- 2.** Durante las vacaciones de verano, Jaime y José pasan mucho tiempo sentados viendo televisión. ¿Qué podrían hacer para ayudarse a estar más activos físicamente?
- a. Sentarse en el patio.
 - b. Jugar baloncesto.
 - c. Montar en sus bicicletas.



- 3.** Tina y su familia decidieron que querían llevar un estilo de vida más saludable. ¿Cuáles dos hábitos deberían cambiar?
- a. Comer más galletas y papas fritas.
 - b. Sentarse toda la noche a ver televisión.
 - c. Hacer algún tipo de ejercicio todos los días.



Recuerda:

Por favor completa la lista del Currículo del salud para esta lección