



Estimado Padre de Familia:

Bienvenido al “Boletín escolar de la salud”. Cada semana va a recibir un boletín que contiene información para que su familia pueda tomar pasos hacia una vida más saludable.

La siguiente información estará incluida cada semana en su boletín:

- Metas de nutrición y ejercicio para que las trabaje en familia
- Recetas que les agradan a los niños y la lista de compras para las recetas
- Una idea de una comida bien balanceada
- El nutriente de la semana: una explicación de la función del nutriente, las cantidades recomendadas de ese nutriente para las diferentes edades, y las mejores fuentes de alimentos que contienen el nutriente
- Una lista de pasabocas saludables
- Recursos de salud y acondicionamiento: cada semana se recomiendan una página de Web, un libro para padres, y un libro, cinta de video, CD o CD-ROM para niños.

A continuación le damos ideas de diferentes formas de usar el boletín con su familia:

- Utilice un fólter de 3 anillos para archivar todos los boletines para utilizarlos como una referencia rápida de salud y acondicionamiento.
- Cada semana coloque en un lugar visible la meta de salud de la semana donde todos los miembros de la familia la puedan leer. Hable en familia de que están haciendo para alcanzar esa meta.
- Lea y hable del nutriente de la semana y como cada miembro de la familia puede obtener su cantidad recomendada cada día.
- Vaya a la biblioteca y encuentre los libros, videos, cintas de audio o CD recomendados en la sección de salud y acondicionamiento.
- Visite en familia la página de Web que se recomienda para recursos de la salud y el acondicionamiento.

Fit School, Inc. es una compañía de investigación asociada con escuelas pre-escolares, primarias e intermedias para educar a las familias para que tengan vidas más saludables. La información que se suministra en el boletín es consistente con las pautas de la Asociación de Pediatría de los Estados Unidos, la Asociación de Diabetes de los Estados Unidos y la Asociación de Enfermedades Cardiovasculares de los Estados Unidos de tal manera que su familia pueda recibir información correcta en un formato amigable. El boletín también mezcla las diferentes disciplinas de ciencias, matemáticas y estudios sociales mientras que suministra información vigente relativa con la salud para que todos los temas relacionados con la salud se puedan integrar al currículo escolar de su hijo(a).

Esperamos que disfrute y pueda aprender las 36 ediciones del boletín escolar de la salud.

Sinceramente,

El equipo del “Boletín Escolar de la Salud”