



WELCOME BACK TO SCHOOL!

The Organ Wise Guys and I hope that you had a wonderful summer and are ready to learn lots of interesting and fun things about eating healthy and exercising. The



Behealthy School Kids Program is pleased to share the 2012-2013 program theme entitled "Choose MyPlate." All of the Organ Wise Guys have lots of fun activities for you to learn about how to choose healthy foods for your plate.

Volume 6, Pub. 1

September 2012

WORD SEARCH

J N I E T O R P
T E C F N P A E
E T Y R I A D N
N W A U A S T O
N R S I R A R M
I R A T G E H E
S A P P L E S L
B G R A P E T S

Find: Dairy, Fruit, Protein, Apples, Grape, Lemon,



Behealthy School Kids is coming in a new way!

Starting in September for the new school year, Behealthy School Kids will be working with all the elementary schools in Winston-Salem/Forsyth County. Since more schools want to learn and have fun with the Organ Wise Guys Ms. Yalonda will only work with Kindergarten and 3rd graders for the 2012-2013 school year, 2nd and 5th graders for the 2013-2014 school year, and 1st and 4th graders for the 2014-2015 school year. She will still be coming with all of her Organ Wise Guys friends like , Hearty Heart, the Kidney Brothers, and Cerebrum the Brain, and they will help her teach you more about MyPlate. So put on your thinking caps, and put Cerebrum to work!!

What do you remember? MyPlate Fill-in the Blank Activity

1. Juicy red strawberries go in the _____ group.
2. Half of your plate should be _____ and _____.
3. The _____ group is important for strong bones and teeth.
4. Chicken, beans, and eggs belong in the _____ group.
5. Oatmeal and cereal belong in the _____ group.
6. Asparagus is a great _____ that helps Peri Stolic.

1. Fruit
2. Fruits, Vegetables
3. Dairy
4. Protein
5. Grains
6. Vegetable

Healthy Breakfast Ideas:

- Wheat or whole-grain pancakes
- Yogurt with fruits or nuts
- Oatmeal with dried fruits
- Whole grain toast, bagel, or English muffin with cheese
- Eggs
- Remember that BREAKFAST is the most important meal of the day

www.kidshealth.org

Fun Recipes for Kids

Oh-So-Delicious Oatmeal

Preparation time: 10 minutes

Ingredients: 1 c. water , ½ c. rolled oats, dash of salt, ¼ c. applesauce, pinch of cinnamon, 2 tsp. brown sugar

Directions:

1. Pour the water, oats, and salt into a medium-size pot on the stovetop.
2. Heat the mixture until it boils, then turn the heat to low.
3. Using a wooden spoon, stir in the applesauce and cinnamon.
4. Cook on low heat and continue to stir the mixture for 5 minutes.
5. Pour the oatmeal into a bowl and sprinkle the brown sugar on top.
6. Allow the oatmeal to cool for a minute before digging in.

Serves 1 in 1 bowl

Nutrition: 390 calories, 13 g protein, 6 g fat, 74 g carbohydrate, 9 g fiber, 0 mg cholesterol, 302 mg sodium, 64 mg calcium, 4.3 mg iron

Source: www.kidshealth.org



Behealthy School Kids

Forsyth County Dept. of Public Health

www.forsyth.cc/publichealth

millerya@forsyth.cc e-mail

336.703.3217 office

336.727.8034 fax

¡BIENVENIDOS DE REGRESO A LA ESCUELA!

Volume 6, Pub. 1

Septiembre 2012

Los Chicos de los Órganos Sabios y yo esperamos que hayan tenido un verano estupendo y estén listos para aprender muchas cosas divertidas e interesantes en como comer saludable y hacer ejercicios el Programa Niños

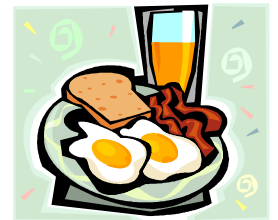


Escolares Sean Saludables (Behealthy School Kids Program) se complace en compartir el programa 2012-2013 que se titula "Escoger Mi Plato." Los Chicos de los Órganos Sabios tienen muchas actividades divertidas para que aprendas y escojas alimentos saludables para tu plato.

CRUCIGRAMA

J P I E T S R S
T R N O M I L O
E O Y R I N D E
N T A U V A S T
N E S T I R R C
I I E A G G H A
S N P S L E S L
M A N Z A N A S

Encuentra: Lacteos, Frutas, Proteina, Manzanas,



¡Niños Escolares Sean Saludables viene en una forma diferente !

Empezando en Septiembre para el nuevo año escolar, el Programa Niños Escolares Sean Saludables estará trabajando con las escuelas primarias de Winston-Salem/ Condado Forsyth. Puesto que muchas escuelas quieren aprender y divertirse con los Chicos de Órganos Sabios, la Srta. Yalonda trabajara solamente con los niños de Kinder y de 3er grado para el año escolar 2012-2013, el 2do y 5to grado en el año escolar 2013-2014 y 1ro y 4to grado para el año escolar 2014-2015. Ella todavía estará viniendo con todos sus amigos, los Chicos de Órganos Sabios tales como Corazón Fortachón, los Hermanos Riñones y el Sr. Cerebrum Cerebro, ellos les enseñaran más acerca de Mi Plato. Así que se les prenda el foco con el Sr. Cerebrum Cerebro.

¿ Que es lo que te acuerdas? Llena los espacios vacíos de Mi Plato

1. Las fresas rojas y jugosas van en el grupo de _____.
2. La mitad de tu plato debe tener _____ y _____.
3. El grupo de _____ es importante para tener huesos y dientes fuertes.
4. El Pollo, frijoles y huevos pertenecen en el grupo de _____.
5. La avena y cereal pertenecen en el grupo de _____.
6. El espárrago es una gran _____ que ayuda a Peri Stolic.

1. Fruta
2. Frutas, Vegetales
3. Lacteos (leche)
4. Proteinas
5. Granos
6. Vegetales

Ideas de Desayunos Saludables:

- Hotcakes de trigo o granos enteros
- Yogur con frutas o nueces
- Avena con frutas secas
- Pan tostado de trigo entero, rosquillas (bagel) o un English muffin con queso
- huevos
- Recuerda el DESAYUNO es la comida mas importante del día

www.kidshealth.org

Recetas Divertidas para los Niños

O-que-Deliciosa Avena

Tiempo de Preparación: 10 minutos

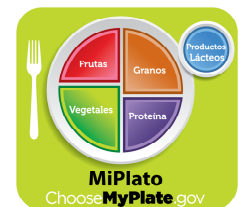
Ingredientes: 1 taza de agua, ½ taza. de avena, pizca de sal, ¼ taza de puré de manzana, pizca de canela, 2 cucharadas de azúcar morena

Direcciones:

Agrega el agua, avena y sal en un sartén hondo. Poner en la estufa. Calentarlo hasta que hierva, después ponerlo a fuego bajo. Usando una cuchara de madera, agrega el puré y canela y revuelve bien. Cocina a fuego bajo continua moviéndolo por 5 minutos más. Poner la avena en un plato hondo y espolvorear el azúcar. Espera que la avena se enfríe por un minuto antes de comértelo.
Porción : solo para un plato

Nutrición: 390 calorías, 13 g proteínas, 6 g grasa, 74 g carbohidratos, 9 g fibra, 0 mg Colesterol, 302 mg sodio, 64 mg calcio, 4.3 mg Hierro

Proveido por: www.kidshealth.org



Behealthy School Kids

Departamento de Salud Publica del Condado Forsyth.

www.forsyth.cc/publichealth

millerya@forsyth.cc e-mail

336.703.3217 (oficina)

336.727.8034 (fax)