

Hey everyone! It's time to build strong bones.

What can we do to build healthy strong bones? Drink plenty of milk or eat foods such as cheese and yogurt to get your daily amount of calcium. Calcium helps your bones stay healthy and strong so that you can grow up to be big and tall. Did you know that orange juice has calcium too. YES, orange juice has calcium. So instead of milk, yogurt, or cheese you can drink orange juice as a substitute to keep you bones healthy and strong.

Milk and Milk products have the following nutrients:

- Calcium- Helps build bones and teeth
- Potassium-Maintains healthy blood pressure
- Vitamin D-Maintains level of calcium in our body



Summer time is near. Lets go outside and play!

Hey everyone! Calci M. Bone wants you to go outside and exercise for at least 60 minutes to keep your bones healthy and strong. Yes, she wants you to continue drinking plenty of milk, but go outside and exercise for a while too. Get out all of your energy by running, playing sports, or riding your bike.



How much should you eat a day?

You should drink or eat at least 2 cups of milk products everyday. Remember Calci M. Bone wants you to keep your bones healthy and strong.



Lets take a closer look! What is 1 cup in the milk group?

- 1 cup of milk or yogurt
- 1 1/2 ounces of natural cheese
- 2 ounces of processed cheese

www.mypyramid.gov

Recipe Yogurt on the Go



Preparation time: 5 minutes

Ingredients: 3/4 c. light fruit-flavored yogurt, 1 tbsp. raisins, 1 tbsp. sunflower seeds, 1/3 c. strawberries.

Instructions: Mix all ingredients in a plastic cup.

Serves: 1 **Nutrition Information:** Calories: 232, Fat: 4g, Sat. Fat: 0g, Protein: 7g, Carbohydrates: 40g, Cholesterol: 3mg, Fiber: 3g, Sodium: 88mg, Calcium: 222mg, Iron: 0.9mg. (Kidshealth.org)

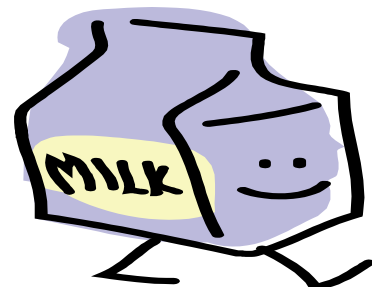
WORD SEARCH

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

Find: Milk, Yogurt, Cheese, Calcium, Ice Cream, Pudding

TIPS:

- Include milk beverages at meals (breakfast, lunch, dinner)
 - Instead of whole milk try reduced fat (2%) or low fat (1%) milk.
 - Choose healthier options for snacks such as low-fat yogurt or fruit-yogurt smoothie.
 - For children who do not drink milk try substituting calcium fortified juices, cereals, breads.
- www.mypyramid.gov



¡Hola a todos! Este es el momento para fortalecer nuestros huesos.

Que podemos hacer para desarrollar huesos fuertes? Toma mucha leche o come alimentos tales como el queso y yogurt para adquirir tu dosis diaria de calcio. El calcio te ayuda a mantener tus huesos sanos y fuertes permitiendote crecer y ser grande y alto/a. ¿Sabias que el jugo de naranja tiene calcio tambien? SI, el jugo de naranja tiene calcio. Por lo tanto, en lugar de leche, yogurt o queso, puedes tomar jugo de naranja como un sustituto para mantener tus huesos sanos y fuertes.

Los productos lacteos tienen los siguientes nutrientes:

Calcio- Ayuda a desarrollar los huesos y los dientes

Potasio-Mantiene una presión sanguínea Saludable

Vitamina D-Mantiene el nivel de calcio en nuestro cuerpo

Se acerca el verano. Salgamos afuera a jugar!

¡Hey escuchen todos! Huesito Calcio. Quiere que todos salgan y se ejerciten al menos 60 minutos para mantener sus huesos sanos y fuertes. Si, ella quiere que continúen tomando suficiente leche, pero vayan afuera y ejercítense un rato también. Saquen toda su energía corriendo, haciendo deportes o montar bicicleta.



BUSCAPALABRAS

P U D D I N K M
O D A L E H A I
T E B R E E O L
R K A R R S T E
U C L C E E A C
G A E U A C H H
O C Q E C O R E
Y C A L C I O M

Encuentra:

Leche, Yogurt, Queso,
Calcio, Helado, Puddin,



¿Cuanto debes comer al día?

Debes tomar o comer al menos 2 tazas de productos lacteos cada día. Recuerda que Huesito Calcio quiere que mantengas tus huesos sanos y fuertes.

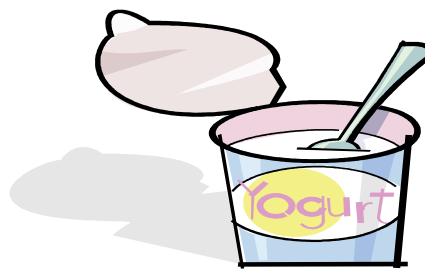


¡Veamos de cerca! ¿Cuanto es una taza del grupo de lacteos?

- 1 taza de leche o yogurt
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

www.mypyramid.gov

Receta de Yogurt para llevar



Tiempo de preparación 5 minutos

Ingredientes: 3/4 de taza de yogurt bajo en grasa con sabor a fresa, 1 cucharada de pasas, 1 cucharada de semillas de girasol, 1/3 taza de fresas.

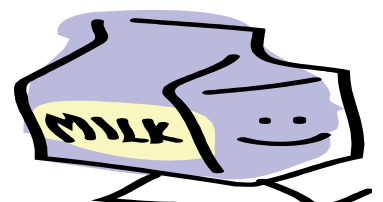
Instrucciones: Mezcla todos los ingredientes en una taza de plástico.

Porciones:1 Informacion Nutricional: Calorias: 232, Grasa: 4g, Grasas saturadas: 0g, Proteinas: 7g, Carbohidratos: 40g, Colesterol: 3mg, Fibra: 3g, Sodio: 88mg, Calcio: 222mg, Hierro: 0.9mg. (Kidshealth.org)

CONSEJOS:

- Incluye bebidas con leche en tus comidas (desayuno, comida, cena)
- En lugar de leche 100% entera prueba leche baja en grasa un (2%) o baja en grasa (1%)
- Escoge opciones mas sanas para los bocadillos como yogurt bajo en grasa o licuado de yogurt de frutas (smoothie)
- Para niños que no toman leche, trate de substituir jugos con calcio fortificado, cereales o pan.

www.mypyramid.gov



Behealthy School Kids 

Forsyth County Public Health Dept.

www.forsyth.cc/publichealth

taylorntn@forsyth.cc e-mail

336.703.3217 office

336.727.8034 fax