

## Información Sobre el Programa Niños Sean Saludables (Behealthy School)

El Programa Niños Sean Saludables es un programa de educación nutricional dirigidos a estudiantes de Pre K hasta el quinto (5) grado de las escuelas de Winston-Salem/Condado Forsyth. Cada escuela se esfuerza por enfocar a los estudiantes, personal de escuela, facultad y a los padres a través de un boletines en cartel, anuncios por la s mañanas, publicaciones informativas cada tres meses, presentaciones a nivel de grado, cursos del PTA (Asociación de Padres y Maestros )o eventos especiales.

Un Educador de Salud Publica colabora con directores, maestros, estudiantes y padres para apoyar y escoger estilos de vida más saludable a través de cambios individuales y pólizas ambientales .

Nuestra misión es de encaminar a las familias a escoger diariamente un estilo de vida saludable. Enseñamos a las personas a como tomar control, al discutir la importancia de los hábitos de comer saludable y emprender actividades físicas regularmente.



**Behealthy School Kids**

Departamento de Salud Publica, Forsyth  
Información de contacto al Programa:

Yalonda Miller, CHES  
Coordinadora de Behealthy School Kids  
336-703-3217  
millerya@forsyth.cc

Liz Edmonds, BS  
Asociada de Salud Publica CDC  
336-703-3218  
edmondel@forsyth.cc

**Behealthy School Kids**



**Departamento de Salud Publica del Condado Forsyth**  
**799 N Highland Ave.**  
**Winston-Salem, NC 27102**



Visite nuestra pagina aqui:

[www.forsyth.cc/publichealth/behealthy\\_school\\_kids.aspx](http://www.forsyth.cc/publichealth/behealthy_school_kids.aspx)

**2012-2013  
Campana de  
Behealthy**

**"Escoger MiPlato/**



**Choose MyPlate"**

**Consejos Claves:**

- Prepara la mitad de tu plato con frutas y vegetales
- Has que la mitad de tus granos sean 100 % puros
- Consume productos lácteos que sean bajos en grasa
- Toma bastante agua
- Escoge carnes/proteínas sin grasa
- Has actividades físicas por lo menos 1 hora diariamente.

**Los Chicos de OrganoSabios.I**

El Programa de Behealthy School Kids (Niños Escolares Sean Saludables) usa el currículo de los Chicos de Órganos Sabios junto con los materiales de USDA's MyPlate para enseñar y compartir nuestros consejos claves.

**Reglas de los Chicos de Órganos Sabios :**

- Comer alimentos bajos en grasa
- Comer alimentos con alto contenido de hierro
- Tomar bastante agua a diario
- Hacer el ejercicio suficiente



**Los Chicos OrganoSabios :**  
Hardy Corazon, Windy Pulmones, Luigi el Higado, Calci M.Huesito, Madam Musculo, Sr Rebrum Cerebro, Peter Pancreas, Pepto Estomago, Intestinos Peristáltico y los hermanos Riñon Sid & Kid.

**Oportunidades de Voluntariado:**

Durante todo el año se distribuyen boletines cada 3 meses, también Guías MiPlato, hojas de ejercicios e incentivos a +de 25,000 estudiantes en nuestras escuelas. En adición, el Programa de Behealthy School Kids Co- Patrocina Noches Familiares Físicas para animar a estudiantes junto con sus familias a entablar actividades físicas. Se instalaran clases para ponerse en forma y estaciones de ejercicios/actividades.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● Se necesitan voluntarios para asistir a Educadores de Salud Publica en las siguientes capacidades: **Asistente de oficina y/ Entrenadores Físicos en la noche.**

**Los Voluntarios de oficina**-ayudaran a contar paquetes de hojas de ejercicios, boletines, incentivos etc., para después llevarlas a las escuelas. Los voluntarios pueden hacer horas semanales o mensuales.

**Los Voluntarios de Entrenamiento Físico** ayudaran a coordinar y supervisar las estaciones de actividades para las familias. Estas noches son aproximadamente de 1.5 a 2 horas de diversión completa!

