



¡Vivir siguiendo estos números!

La escuela de su hijo ha sido elegida para formar parte de un proyecto piloto conocido como 5210. 5210 es una campaña de educación pública para concienciar a los estudiantes acerca de las pautas diarias de nutrición y actividad física. El mensaje es simple y claro y representa algunos de los pasos más importantes que las familias pueden tomar para prevenir la obesidad infantil.

- 5** Frutas y verduras...cuanto más mejor! Coma por lo menos 5 porciones al día.
Limite 100% jugo de fruta.
- 2** Reduzca el tiempo de pantalla a 2 horas menos al día.
- 1** Participe en al menos una hora de actividad física moderada a vigorosa cada día.
- 0** Restrinja las bebidas deportivas endulzadas y gaseosas y los jugos de fruta.
En su lugar, bebe agua y 3-4 raciones/día de fat-free/skim (descremada o sin grasa) o leche de 1%.

Como parte del programa 5210 alentaremos a su hijo a participar en un concurso de pósters. Los pósters creados por los estudiantes servirán como recordatorios diarios para el 5210 en la cafetería de la escuela.

Detalles del proyecto/requisitos:

5-2-1-0
ONE Hour
of play a day!



- Todos los pósters deben ser presentados a la oficina de la escuela a más tardar el :
- Pósters presentados deberán incluir el nombre de los estudiantes, la escuela primaria y el maestro
- Los pósters deben ser presentados en 8 1/2 pulgadas por 11 pulgadas de papel (pósters seleccionados serán ampliados más adelante)
- El dibujo creado debe ser en color
- Cada póster debe concentrarse en 1 número del mensaje 5210 (ejemplo, 0 para 0 de bebidas azucaradas por día)
- Los estudiantes pueden trabajar individualmente o con otros
- Estudiantes de UNA hora de juego por día pueden presentar más de un póster.

¡Gracias por alentar a su hijo a participar en el programa 5210!