

Clues to a healthy you!

¡Pistas para que estés más saludable!



Clue
Pista

Clue
Pista



Clue
Pista

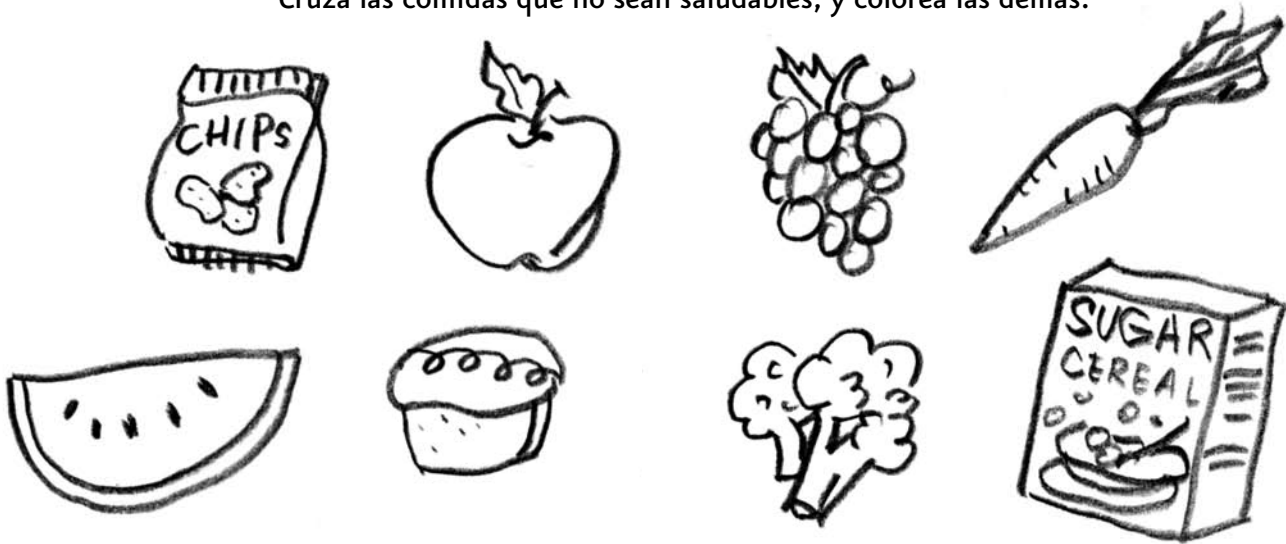


Eat Right! ¡Aliméntate bien!



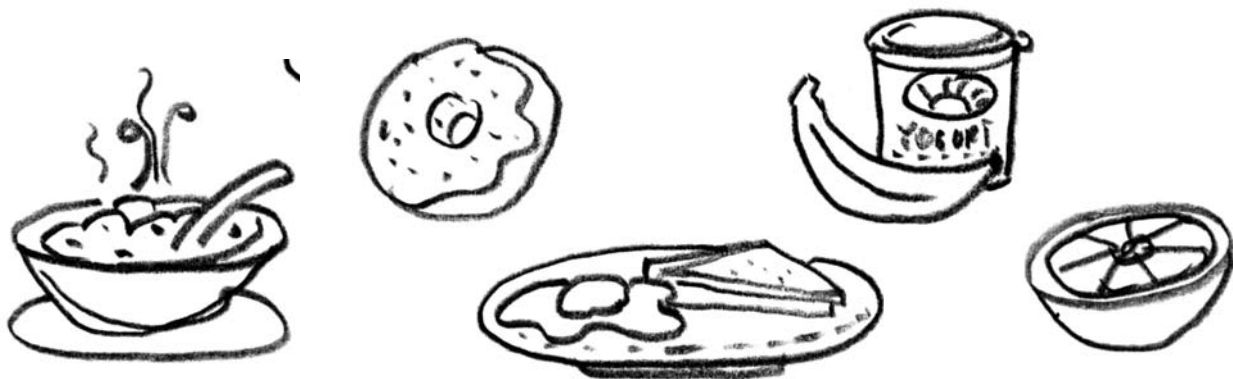
Fruits and Veggies, Eat 5 Las frutas y los Veggies, comen 5

Cross out the unhealthy foods and color the others:
Cruza las comidas que no sean saludables, y colorea las demás:



Always eat breakfast, lunch and dinner ¡Siempre desayuna, almuerza, y cena!

Cross out the breakfast food that is not good for you:
Cruza la comida que no sea buena para desayunar:



Eat Right! ¡Aliméntate bien!

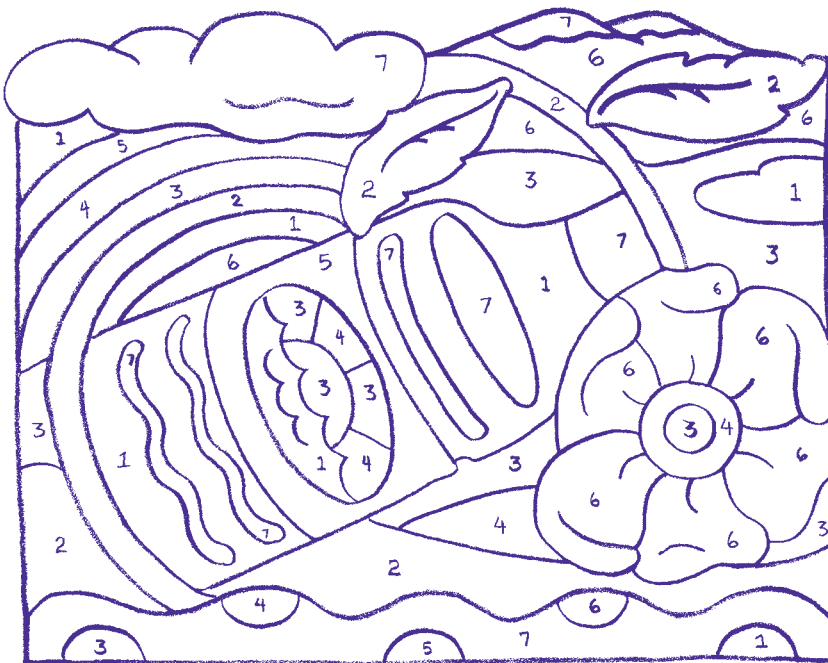


Drink more water ~ Beba más agua

Cross out the sugary drinks that are not good for you:
Cruza la bebidas azucaradas que no sea buena para ti:



Find the healthy drink! ¿Cual es la bebida saludable?





color by number chart

1=blue	1=azul
2=green	2=verde
3=yellow	3=amarillo
4=orange	4=naranja
5=red	5=rojo
6=purple	6=morando
7=white	7=blanco



Hunting for Healthful Clues

One day,  was sitting on a  with her best friend .



"I don't feel good..." said . "What did you eat for a snack today?" asked .




"Well, I had a , a  and some . What did you have?" asked .







"Well," said  "I had an , some  and a .

Just then, the  came riding by on his .

"Hello , Hello . I am going to play "" with some friends. Do you want to come and play?" "Yes!" answered , "I love "". But  isn't feeling good."

The  asked , "Have you done anything active today?"



"No,"  said. "Since I left  I've been playing with my new . It's so fun!"




So, the  began looking for clues. Next to the  belonging to , he found an empty , an empty bag of , and the wrapper from a .

"Aha!" exclaimed the . "I think I know what's wrong . You need to get out and move for **60 minutes a day** and only spend **2 hours** a day with your ,  or .

"And you should be eating **5** , ,  and  a day," said Angela.

Then she added, "Instead of all that , try drinking . It's delicious and is good for your body and your brain." Just then, the  pulled a  out of his coat. "Try this!" he said.

"Yum!" said  after eating the whole thing. "That's great! Let's go play some "!"

So  and  ran to go play. "Wait for me!" yelled the .



Call the Amazing Food Detective to find out more healthy clues, 1-877-KIDS-SPY (tollfree).

Buscando pistas Saludables

Un día,  estaba sentando en una  con su mayor amigo .




“No me siento bien...” dijo . “¿Que comistes para un bocado hoy?,” preguntó .



“pues, Comí un , y  y unas . ¿Que comiste tu?” preguntó .



“Pues,” dijo  “Yo comí una , unas  y tomí una .




En ese momento, el  vino pasando en su .

“Hola , Hola . Yo voy a jugar “” con unos amigos. ¿Quieren jugar



con nosotros?” “¡Sí!” contestó , “Me encanta “”. Pero  no se siente bien.”


El  preguntó , “¿Ha hecho algo activo hay?” “Nó,” dijo , “desde que you

dejé  you he estado jugando con mi . ¡Es muy divertido!”

Entonces, el  empezo buscando por indicios. Acerca de la  de , encontro una

 vacíe, una bolsa de  vacíe, y el envoltura de un .

“¡Aha!” exclamó el . “Pienso que sé lo que está malo con . Tienen que a salir afuera y

mover por **60 minutos cada día** y solamente pase **2 horas** cada día con su .”




“Y deben de comer **5**  y  cada día,” dijo Angela. 

Entonces ella agregó, “En vez de tomar todo ese , tartar de tomar . Es delicioso, y es

bueno para tu salud y cerebro.” En esemomento, el  sacó una  de su a chamarra.

“¡Pruebe esto!” él dijo.

“¡Yum!” dijo  despues de comer la cosa entera. “¡Qué bueno! Vamos a jugar “!”

Entonces  y  corrieron par air y jugar. “¡Espera mé!,” gritó el .

Move It! ¡Muevete!

60 minutes a day, just move!

60 minutos diarios ¡Muevete!

Check off the activities that you did this week.

Marca todas las actividades que hiciste esta semana.



Play hard! ~ ¡Mantente activo/a!

Clue
Pista

Limit screen time

Tiempo de la pantalla del límite

Two hours or less in front of the screen.
Dos horas o menos frente a la pantalla.

If you watch TV, MOVE during commercials.

How many jumping jacks can you do before the show comes back on?

Quando veas television, MUEVETE durante los comerciales.

¿Cuántos brincos puedes dar antes de que comience el programa?



What kind of dances can you do?
Que forma de danza te gusta bailar?

How many minutes can you do the dance?
Cuántos minutos puedes bailar ese tipo de danza?

Try these moves to make you strong:
Trata de hacer estos movimientos para hacerte fuerte:

The Broccoli



The Tomato



The Banana



Clue
Pista

Fruits and Veggies
Eat 5 a day!



Eat Breakfast Lunch and Dinner



60 minutes a day Just Move!



2 Hours or less in front of the screen



Drink more water



Clue

Pista

¡Frutas y Vegetales
Come 5 al día!



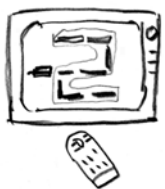
¡Desayuna Almuerza y Cena!



60 minutos diarios ¡Muevete!



2 Horas o menos frente
a la pantalla



Beba más agua



Food for Thought Piensa antes de Comer

Draw a picture of how you feel when you **don't eat well**:
Haz un dibujo de cómo te sientes cuando **no te alimentas bien**:

Draw a picture of how you feel when you
eat and drink **healthy** foods:

Haz un dibujo de cómo te sientes cuando
bebes y comes alimentos **saludables**:

some examples...



www.ETPcolorado.org
Kaiser Permanente
Educational Theatre Programs
3545 South Platte River Drive, Unit D
Englewood, CO 80110

Call the Amazing Food Detective to find out
more healthy clues 1-877-KIDS-SPY (toll free).