



Varias escuelas en el condado se han asociado con el Departamento de Salud de la Florida en el Condado de Okaloosa para presentar las Escuelas Saludables de Okaloosa. ¡Juntos estamos haciendo el condado de Okaloosa un lugar más saludable para vivir, aprender, trabajar y jugar!



Coma cinco o más frutas y verduras todos los días.

Las vitaminas y los minerales estimulan el sistema inmunológico, favorecen el crecimiento y el desarrollo y ayudan a las células y los órganos a hacer su trabajo. Obtenemos vitaminas y minerales de los alimentos y bebidas que consumimos. ¿Has escuchado que las zanahorias son buenas para tus ojos? ¡Es verdad! Las zanahorias están llenas de sustancias que su cuerpo convierte en vitamina A, que ayuda a

prevenir los problemas oculares. Del mismo modo, su cuerpo utiliza la vitamina K para coagular la sangre, lo que ayuda a los cortes y rasguños para detener el sangrado. La vitamina K se encuentra en los vegetales de hojas verdes, el brócoli y la soja. Para tener huesos fuertes, tu cuerpo necesita el calcio mineral. El calcio se encuentra en la leche y en alimentos como el yogur y las verduras de hoja verde. Comer bien es importante. El cuerpo necesita una variedad de vitaminas y minerales para desarrollarse y mantenerse saludable.



Fuente: Kidshealth.org/teenshealth

Eventos Saludables

Noviembre

- [American Diabetes Month](#)
- [National Healthy Skin Month](#)
- [Native American Heritage Month](#)
- [Lung Cancer Awareness Month](#)
- [November 13 World Kindness Day](#)
- [November 15 America Recycles Day](#)
- [November 15 Great American Smokeout](#)

Fuente: [National Wellness Institute, INC](#)



Limite el tiempo de pantalla recreativa a dos horas o menos cada día.

La televisión y otros dispositivos apantallados parecen ser la actividad principal cuando nos aburrimos. Demasiado tiempo dedicado a estos dispositivos puede interponerse en la forma de vincularse con otros. Interactuar con otras personas aumenta nuestro crecimiento físico y social. Si aparece el aburrimiento, trate de no alcanzar ese control remoto o controlador.

¡Crea una actividad divertida para hacer con tus amigos o tu familia!



Fuente: [Let's Go](#)

Dibuja una línea desde la declaración hasta la parte del cuerpo correcta. ¡Pide ayuda a tus padres!

Ayudo a tu cuerpo a moverse. Estoy hecho de calcio.



La vitamina A es buena para mí. Puedo ayudarte a



Golpeo para conseguir oxígeno a través de tu cuerpo.



No morder. Puedo ayudarte a pelar tus naranjas.



Me encuentran por todo el cuerpo. Te mantengo caliente.



Fuente: KidsHealth.org

Atención Saludable

FORTIFYFL:

Aplicación de informes de actividades sospechosas

FORTIFYFL es una herramienta de reporte de actividades sospechosas que le permite transmitir información de manera instantánea a las agencias policiales y oficiales escolares apropiados. Obtenga más información en www.getfortifyfl.com.





Participe en al menos una hora de actividad física por día.

¡Los niños y los adolescentes suelen estar activos durante períodos breves en vez de largos períodos de tiempo. ¡Eso está bien! ¡Estas cortas ráfagas a lo largo del día pueden sumarse para cumplir con la hora de actividad física diaria! Para obtener la mayor cantidad de beneficios para la salud, elija actividades de intensidad moderada o vigorosa.

La actividad física moderada incluye actividades en las que respira con dificultad, como: Caminatas rápidas, senderismo o baile

Actividad física vigorosa incluye hacer actividades en las que sudas, como: Correr, nadar o jugar al baloncesto.



Fuente: [Let'sGo](#) & [MyPlate](#)

Recetas Saludables

Maíz Dulce & Feta

Ingredientes:

- 4 espigas de maíz dulce, esculpidas
- 1 cucharada de aceite de olive
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de albahaca fresca, picada



Direcciones:

- Cortar los granos del maíz.
- Caliente el aceite en una sartén grande.
- Cuando el aceite esté caliente, agregue el maíz y cocine a fuego lento durante 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Añadir el vinagre, el queso y la albahaca; mezclar bien.
- Retirar del fuego y servir de inmediato.
- Servir con chips de tortilla o pita tostada.

Fuente: [Fresh From Florida](#)



Reduzca el consumo de refrescos, té azucarado, bebidas deportivas y jugo procesado.

Las bebidas azucaradas se sirven a menudo durante las celebraciones de vacaciones. Las bebidas azucaradas son bebidas que contienen azúcares añadidos o edulcorantes. Estos incluyen: refrescos y otras bebidas carbonatadas; bebidas energizantes; bebidas deportivas; bebidas con sabor a frutas o en polvo; bebidas enriquecidas con vitaminas; té dulce; bebidas de café; y leche con sabor o alternativas lácteas. Los azúcares agregados en estas bebidas agregan calorías con poco o ningún nutriente. Intercambia las bebidas azucaradas con agua para evitar las calorías vacías. Si quieres darle un poco de sabor a tu agua, intenta agregar frutas o hierbas.

Fuente: [State of Alaska: Healthy Futures Program](#)



Elimine el uso de y la exposición al tabaco y a los productos de nicotina.

La nicotina es un químico severo que se encuentra en los cigarrillos, el tabaco de mascar, los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco. La nicotina es adictiva. Esto significa que las personas que usan nicotina sentirán una fuerte necesidad de obtener más. La nicotina también puede cambiar la forma en que funciona tu cerebro. La adicción puede hacer que sea difícil detener estos productos una vez que comience. Los jóvenes corren un mayor riesgo de adicción a la nicotina porque sus cerebros aún están creciendo. Para mantener su cuerpo y su mente sanos, manténgase alejado de los productos de tabaco y nicotina.



Fuente: [Scholastic](#)

Diente Verdadero

Durante las vacaciones, probablemente habrá más dulces y postres de lo habitual. Comer toda esa azúcar no es bueno para tus dientes. Los caramelos duros y los caramelos pegajosos son especialmente malos. Trate de no picar estos dulces. Si tiene un postre o un caramelo, asegúrese de lavarse los dientes o enjuagarse la boca con agua después.

Fuente: [Colgate](#)

De La Cocina

¿Es la merienda de su hijo una merienda saludable? ¡Elimine las conjeturas utilizando la [Calculadora de Productos Smart Snacks!](#) Simplemente ingrese la información del producto, responda algunas preguntas y tendrá la respuesta.



1-877-U-CAN-NOW