

### Summer Fun in the Sun!

**Congratulations Behealthy Kids!!** You made it through another great school year and deserve a wonderful, healthy summer vacation. While you are enjoying your summer remember that the OrganWise Guys love who they live in and want you to keep your promise to follow the 4 rules:



1. **Eat low-fat foods** like baked chicken and low-fat milk.
2. **Eat high fiber foods** like fruits and vegetables.
3. **Drink plenty of water** rather than sugar sweetened drinks.
4. **Get lots of exercise** rather than watching lots of TV.

The OrganWise Guys are signing off until August, but want you to be sure to stay sun safe this summer! Check out some tips and safety in the sun information in this issue of the Behealthy School Kids Newsletter!

Volume 6, Issue 4

May 2013

#### WORD SEARCH

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

**Find:** Water, Shades, Fun, Sun, Swim, Pool

### Safety in the Sun!!

- Be careful even though it gives us Vitamin D so we can absorb calcium into our bodies for strong bones.
- Always wear sunscreen.
- Take breaks from the sun by going inside or moving into the shade.
- Drink water
- Be sure to tell an adult if you're hot and get a headache, dizzy, or nauseated.



#### If your child gets a sunburn:

- Have your child take a cool (not cold) bath, or gently apply cool, wet compresses to the skin to alleviate pain.
- Apply pure aloe vera gel to any sunburned areas.
- Give your child an anti-inflammatory medicine-like ibuprofen to lessen the pain and itching (do not give your child an aspirin)
- Apply topical moisturizing cream to rehydrate the skin, and treat itching.
- If the sunburn is severe and blisters develop: Call your doctor

Source:  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

### Summer Spelling Activity

Use Cerebrum the Brain to fill in the missing letters.



- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Suns__reen | 5. __ruit      |
| 2. W__ter     | 6. B__ach      |
| 3. Vaca__ion  | 7. Sm__othie   |
| 4. Poo__      | 8. Play__round |

- |              |          |             |               |
|--------------|----------|-------------|---------------|
| 1. Sunscreen | 2. Water | 3. Vacation | 4. Pool       |
| 5. Fruit     | 6. Beach | 7. Smoothie | 8. Playground |

### Fun Recipes for Kids

#### Super Strawberry Bars



**Preparation time:** 45 minutes

**Ingredients:** 1 c. flour, 1 c. rolled oats, 1/2 c. butter or margarine, softened, 1/3 c. light brown sugar, 1/4 tsp. baking powder, 1/8 tsp. salt, 3/4 c. strawberry jam

**Directions:** Preheat oven to 350° Fahrenheit (180° Celsius). In a large bowl, mix everything together except the strawberry jam. Measure out 2 cups of this mixture. Leave the rest in the bowl, and set it aside. Take the 2 cups of the mixture and press it into the bottom of the pan. You can use your hands or a spoon. Make sure you cover the entire bottom of the pan! Using a large spoon, spread the strawberry jam on top of the mixture in the pan. Spread it evenly all over. Take the mixture that was left in the bowl, and spread it over the strawberry jam. Press it down lightly. Bake for 25 minutes. Remove the pan from the oven, and allow it to cool for at least 15 minutes. Cut the bars into 12 squares to eat and share!

**Serves:** 12

**Nutrition:** 211 calories, 2 g protein, 9 g fat, 32 g carbohydrate, 1 g fiber, 22 mg cholesterol, 126 mg sodium, 16 mg calcium, 0.9 mg iron

Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



**Behealthy School Kids **

Forsyth County Public Health Dept.

[www.forsyth.cc/publichealth](http://www.forsyth.cc/publichealth)  
 millerya@forsyth.cc e-mail  
 336.703.3217 office  
 336.727.8034 fax

## ¡Verano Divertido en el Sol!

**¡Felicidades Niños Saludables!** Lograron pasar otro gran año escolar y se merecen unas maravillosas vacaciones saludables de verano. Mientras disfrutan de sus vacaciones recuerden que a los Chicos de los Órganos Sabios les encantara saber que mantienen su promesa al seguir las 4 reglas:



**Comer alimentos bajos en calorías** como pollo al horno y leche baja en grasa.

**Comer alimentos con mucha fibra** tales como frutas y vegetales.

**Tomar suficiente agua** en lugar de tomar bebidas con mucha azúcar.

**Hacer mucho ejercicio** preferible a estar viendo mucha TV.

Los Chicos de los Órganos Sabios estarán retirados hasta Agosto ¡ pero quieren asegurarse de que estén seguros este verano! Explora algunos consejos de seguridad en el sol en esta edición de Niños Escolares sean Saludables (Behealthy School Kids)

## ¡ Seguridad en el Sol!

Aunque el sol nos da Vitamina D para absorber mejor el calcio en nuestros cuerpos para tener huesos fuertes, debemos tener cuidado



Siempre use bloqueador solar.

Toma descansos del sol, al entrar a casa o al estar en partes con sombra.

Toma agua

- Asegúrate de avisar a un adulto si estas muy caliente y te da dolor de cabeza, mareo o nauseas.

Volumen 6, Edición 4

Mayo 2013

### CRUCIGRAMA

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

Encuentra: Agua, Lentas, Diversión, Sol, Piscina, Nadar



### Si su hijo/a se quema con el sol:

Haga que su hijo/a se de un baño de asiento con agua fresca (no fría) , o aplique paños de agua fresca a la piel para aliviar el dolor.

Aplique gel de sábila pura en las áreas quemadas.

Déle a su hijo/a una medicina antiinflamatoria como ibuprofen para reducir el dolor y la picazón (no le de a su hijo/a aspirina)

Aplique crema humectante para hidratar y tratar la picazón.

Si la quemadura es severa y le salen ampollas Llame a su doctor.

Cortesía de:  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



## Actividad en el Verano de Ortografía

Usa a Cerebrum el Cerebro para llenar las letras que faltan.



- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Bloq__ador s__ar | 5. __ruta           |
| 2. A__ua            | 6. P__aya           |
| 3. Va_a__ión        | 7. Bat__do          |
| 4. Pic__na          | 8. Pa__io de r_cr_o |

- |                    |             |          |                     |
|--------------------|-------------|----------|---------------------|
| 8. Patio de recreo | 7. Batido   | 6. Playa | 5. Fruta            |
| 4. Piscina         | 3. Vacation | 2. Agua  | 1. Bloqueador Solar |

## Recetas Divertidas Para Niños

### Súper Barritas de Fresa

Tiempo de Preparación: 45 minutos

**Ingredientes:** 1 tz de harina, 1 tz. Hojuelas de avena, ½ tz. Mantequilla o margarina suave, 1/3 tz de azúcar morena, ¼ cda. Polvo de hornear, 1/8 cda. sal, ¾ tz de mermelada de fresa.

**Direcciones:** Precalentar el horno a 350° Fahrenheit (180° Celsius). En un recipiente hondo revolver todo excepto la mermelada de fresa. Separar 2 tazas de la mezcla. Dejar el resto en el recipiente por separado. Tomar las 2 tazas de la mezcla y agregar en un molde para hornear, presionar hasta el fondo del molde. Se puede usar las manos o una cuchara. ¡Asegurarse de cubrir todo el molde! Usando una cuchara grande, extender la mermelada por encima de la mezcla en el molde.

Agregar el resto de la mezcla que quedo por encima de la mermelada, presionar suavemente. Hornear por 25 minutos. Remover el molde del horno y permitir enfriarse por lo menos 15 minutos.

Cortar las barritas en 12 cuadros. ¡Listos para comer y compartir.

**Porciones:** 12 **Nutrición:** 211 calorías, 2 g proteínas, 9 g grasa, 32 g carbohidrato, 1 g fibra, 22 mg colesterol, 126 mg sodio, 16 mg calcio, 0.9 mg hierro

Cortesía de: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

