



Nutrition!



Change for a healthier you!

Directions: Match the sentence halves by drawing a line to connect them.

You should drink

you should have five cups of fruits and vegetables everyday.

Soda contains

is an eating disorder where one binges and then

Vegans

caffeine, and lots of sugar.

Anorexia is

do not eat animal flesh. This includes meat, fish, poultry, etc.

Five a day means

a liter of water a day.

Vegetarians

an eating disorder where one refuses to eat, starving themselves.

Bulimia

do not eat any animal flesh or products.. They do not eat eggs, honey, milk products, or meat.

Directions: Fill in the blanks with a word from the box.



Added sugars 2 cups 20% 3 cups Obesity 2.5 cups 5.5oz 30 minutes 6oz Whole grains



The U.S. has the highest rate of _____ in the developed world. _____ of children and teens in the U.S. are obese!

According to the U.S. Government's food pyramid guide, a healthy diet is one that emphasizes fruits, vegetables, _____ and fat free or low fat milk and milk products and is low in saturated fats, trans-fats, cholesterol, sodium and _____. Based on a 2,000 calorie diet, the USDA food pyramid suggests that one eats _____ of grains, half of which should be whole grains, _____ of vegetables, _____ fruit, _____ of fat free or low fat milk products and _____ of lean meat. In addition, they recommend _____ of exercise a day for adults.



The Teen Summer Reading Program is sponsored by the Friends of the Library.





¡Nutrición!



¡Conviértase en una persona mas sana!

Instrucciones: empareje las mitades de la oración trazando una línea

Ud. debe

que Ud. debe de consumir cinco porciones de frutas y verduras diarias.

Soda contiene

es un desorden alimenticio donde la persona jarana y luego purga.

Veganos

caféina y mucha azúcar.

Anorexia es

no comen carne de animal, incluyendo carne de pez, ni aves.

Cinco al día significa

un litro de agua diario.

Vegetarianos

un desorden alimenticio donde uno se niega a comer, muriéndose de hambre.

Bulimia

no comen ninguna clase de carne de animales ni productos de animales. No comen huevos, miel, productos lácteos, ni carne.

Instrucciones: llene los espacios con las siguientes palabras.



Azúcar añada 2 vasos 20% 3 vasos Obesidad 2.5 vasos 5.5oz 30 minutos 6oz Granos enteros



En los EEUU tiene el grado mas alto de _____ en el mundo desarrollado. i _____ de niños y jóvenes en los EEUU son obeso!

Según los EEUU la guía de la pirámide del alimento del gobierno, una dieta sana es una que acentúa frutas, verduras, _____, leche y productos lácteos de bajo contenido de grasa y bajo en grasas saturadas, las trans-grasas, el colesterol, el sodio y _____. Basado en una dieta de 2000 calorías, la pirámide de alimento de USDA sugiere que uno coma _____ de granos, y la mitad debe ser granos enteros, _____ de verduras, _____ de frutas, _____ de productos lácteos libres o de bajo contenido en grasa y _____ de carne. También recomienden _____ de ejercicio al día para adultos.



El Programa de Verano para Jóvenes es patrocinado por los Amigos de la Biblioteca.

