



Alimentos Sanos + Actividad Física = ¡Logros Académicos y Éxito!

¡Niños sanos aprenden mejor!

Los padres deben trabajar con la comunidad escolar para promover la salud, el bienestar y el aprendizaje de todos los estudiantes. Cuando los padres participan en la educación de sus hijos, ellos muestran mejores grados en la escuela y en pruebas estandarizadas, tienen mejor asistencia escolar y están más preparados para aprender.

¡Estudios han demostrado que niños que son alimentados bien y son físicamente activos realizan mejor en la escuela!

Anime a su hijo/a a:

- ✓ **Comer un desayuno nutritivo:** Estudios han demostrado un mejoramiento de los grados en pruebas, asistencia escolar y participación en el salón de clase. Asegúrese que su niño coma un desayuno saludable cada mañana, o matricule a su niño en el programa de desayuno escolar para un comienzo rápido, fácil y nutritivo cada día.
- ✓ **Dormir suficiente:** Dormir es esencial para la salud de su niño y su capacidad de aprender. No dormir suficiente puede causar grados bajos y bajo rendimiento en la escuela.
- ✓ **Ser físicamente activo:** En un estudio reciente se demostró que los estudiantes en mejor estado físico también tenían los mejores grados.

El Programa CATCH apoya el logro académico a través de nutrición sana, actividad física, y educación y concientización acerca de la salud, y por los esfuerzos coordinados que incluyen:

- La familia y la comunidad,
- Maestros, y
- Administradores de la escuela.

¡Sea un CATCH MVP! Practique estos mensajes sanos y asegúrese que sus hijos tengan oportunidades para lograr su máximo potencial cada día!