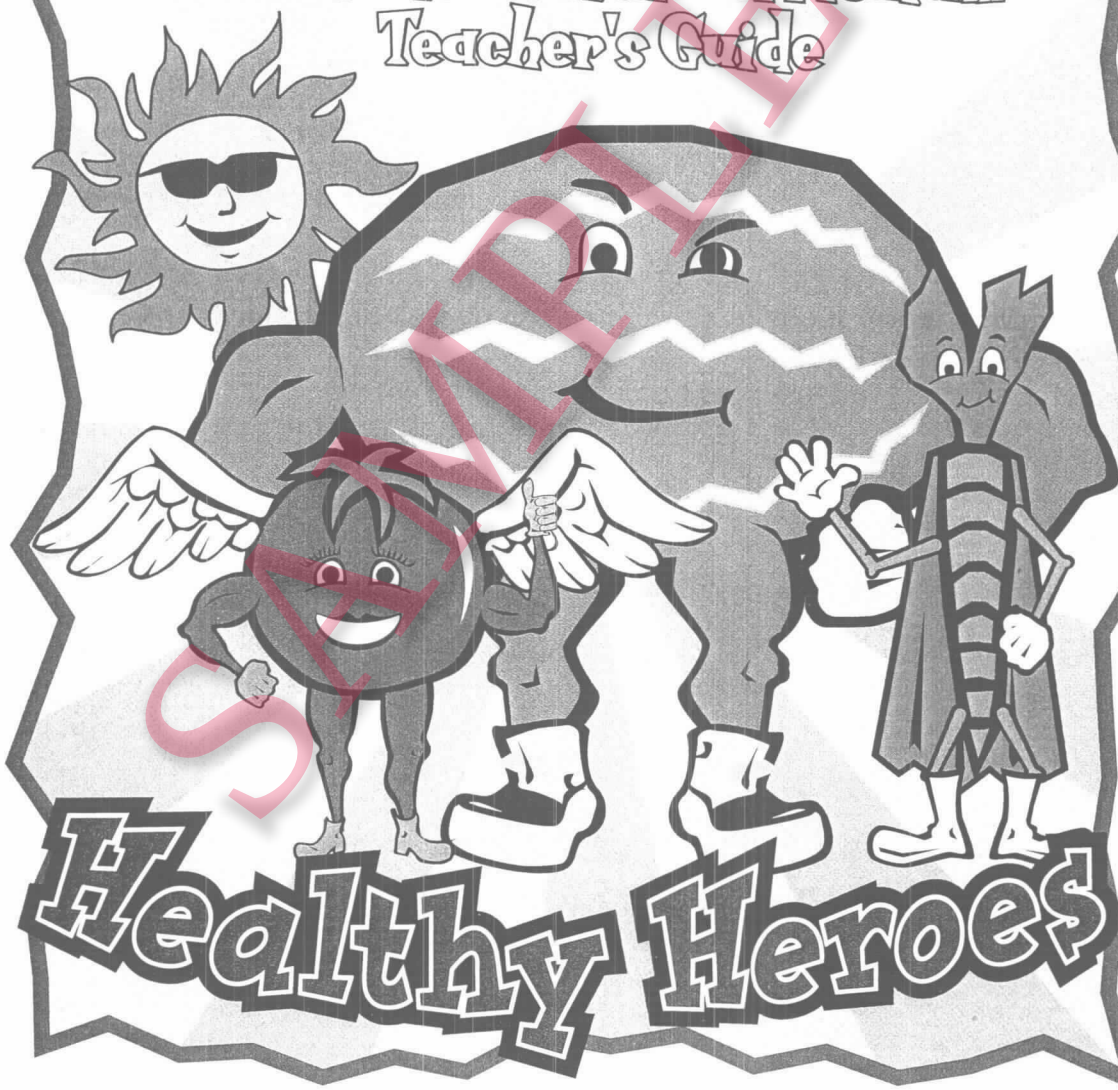


Bienestar Health Program

1st Grade Health Curriculum
Teacher's Guide



Healthy Heroes

BIENESTAR HEALTH CURRICULUM

TABLE OF CONTENTS

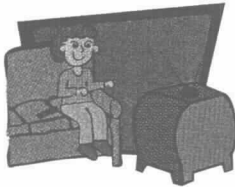
Lesson 1:	<i>The Daily Path To Good Health</i>	6
	Explains how eating three healthy meals, eating healthy snacks, getting exercise and sleeping are all a part of good health.	
Lesson 2:	<i>The Food Pyramid</i>	16
	Describes the purpose of the Food Guide Pyramid for Diabetes Prevention and the different types of food in each food group.	
Lesson 3:	<i>Angie And The Monster Diabetes</i>	26
	Defines diabetes and explains what happens in the body when a person has diabetes. Also discusses how diabetes can be controlled through diet and exercise.	
Lesson 4:	<i>3 Healthy Meals</i>	32
	Identifies healthy food choices for breakfast, lunch, and dinner. Emphasizes the importance of eating a healthy breakfast each day.	
Lesson 5:	<i>Exercise Everyday</i>	44
	Defines exercise and explains why getting some exercise everyday is important for good health.	
Lesson 6:	<i>On The Path To Good Health</i>	53
	Reviews why eating three healthy meals, eating healthy snacks, getting exercise, and sleeping is important for good health.	

Angie & the Monster Diabetes



Diabetes is a disease that people can develop when there is too much sugar in their blood. This is the story of how The Monster Diabetes got into Angie's body and made her sick.

It all started because Angie ate too much sweet and fatty food, like enchiladas, burgers, french fries, fried chicken and chips. She didn't move around and get enough exercise either.



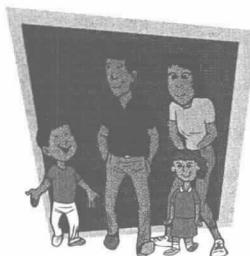
Angie's teacher noticed that Angie was tired during the day and she talked to Angie's mother about it. Angie's mother said she sat around and didn't have a lot of energy at home either. Her mom decided it was a good idea to take Angie to see the doctor.

A nurse weighed and measured Angie. The doctor examined her. Then, the doctor asked Angie what kinds of food she liked to eat and what kinds of things she liked to do. Angie said that she loved foods like donuts, cookies, and chips, and she drank soda all the time. She told the doctor that she sat around watching TV for a couple hours each day. The doctor decided to do a blood test to see how much sugar was in Angie's blood.



The bad news was that there was so much sugar in Angie's blood that her body couldn't use it all. The Monster Diabetes had gotten into Angie's body! The Monster was making her tired and very, very thirsty. The good news was that Angie could keep the Monster under control so she would not feel so tired and thirsty all the time.

Angie's doctor told her and her mom that she needed to eat more healthy foods, like vegetables and fruit. The doctor also told Angie she shouldn't eat so many sweet and fried foods each day, and she should drink water instead of soda. He asked Angie's mom to help her think about ways to get some exercise, too.



Angie and her mom decided that she could ride her bike to school some days instead of having her mom drive her. Angie told her mom that she wanted to play with her friends after school instead of watching TV. Also, the whole family could take walks after dinner each night so they could get some exercise together and be healthy.

Angie y el monstruo de la diabetes



La diabetes es una enfermedad que pueden padecer las personas cuando tienen demasiada azúcar en la sangre. Esta es la historia sobre cómo se desarrolló el Monstruo de la diabetes en el cuerpo de Angie y se enfermó.

Todo comenzó porque Angie consumía demasiados alimentos dulces y grasos, como enchiladas, hamburguesas, papas a la francesa, pollo frito y papas. Ella no se movía ni hacía ningún tipo de ejercicio.



La profesora de Angie notó que ella estaba cansada durante el día y habló con la mamá, quien dijo que Angie solía estar sentada en casa y no tenía suficiente energía. La mamá decidió que era una buena idea llevar a Angie al médico.

Una enfermera pesó y midió a Angie. El médico la examinó y luego le preguntó qué clase de alimentos le gustaba comer y qué cosas disfrutaba hacer. Angie dijo que le gustaban las rosquillas, los bizcochos y las papas, y que tomaba refrescos todo el tiempo. También le contó que le gustaba sentarse a ver televisión todos los días durante dos horas. El médico decidió practicarle una prueba de sangre para verificar qué tanta azúcar había en su sangre.



La mala noticia fue que había mucha azúcar en la sangre de Angie y que su cuerpo no podía usarla toda. ¡El Monstruo de la diabetes había penetrado en el cuerpo de Angie! Este la hacía sentir cansada y muy muy sedienta. La buena noticia fue que Angie podía mantener al monstruo bajo control, de manera que ella no se sentiría cansada y sedienta todo el tiempo.

El médico le dijo a Angie y a su mamá que necesitaba consumir alimentos más saludables como las verduras y las frutas. También le dijo que no debía consumir tantos dulces y alimentos fritos todos los días, y que debía tomar agua en lugar de refrescos. A la mamá le dijo que le ayudara a pensar en cómo realizar algún tipo de ejercicio.



Angie y su madre decidieron que ella podría irse en bicicleta a la escuela en lugar de que su madre la llevara en auto. Angie le dijo que le gustaría jugar con sus amigos al salir de la escuela a cambio de ver televisión. De la misma manera, toda la familia podría hacer caminatas después de la cena, y así harían ejercicios juntos para estar saludables.