



## Make OrganWise Drink Choices!

Peter the Pancreas and The Kidney Brothers want to remind you that sugary drinks make them unhappy organs. Peter helps keep the blood sugar levels in your body under control, so too much sugar makes him bounce off the wall if the body he lives and eats too much sugar. The Kidney Brothers really like it when you drink lots of water. **REMEMBER** keep your kidneys healthy by drinking 6 to 8 glasses everyday for good health.



### WORD SEARCH

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

**Find:** Water, Milk, Juice, Celery, Grams, Kidneys

## The More You Know!

Take a look at some of your favorite drinks to learn exactly how much sugar you are putting in those bodies.

- Arizona Muncho Mango—25 grams or 6 ¼ tsp. of sugar
- Capri Sun Strawberry—15 grams or 3 ¾ tsp. of sugar
- Country Time Lemonade—24 grams or 6 tsp. of sugar
- Hi-C Orange Lavaburst—25 grams or 6 ¼ tsp. of sugar



Now that you know, what are you going to do to protect the OrganWise Guys from weight gain, overweight, obesity, and diabetes? Here are some tips:

- Drink water instead of sugary drinks when you are thirsty
- Choose low-fat milk
- If you drink juice, make sure it is 100% juice

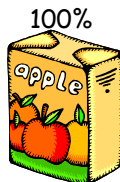


### Keeping your kids hydrated:

- Keep water handy; carry a water bottle and keep a pitcher in the refrigerator
- Don't run out; if your kids are playing, running, etc. they need even more water
- Fill 'er up; drinking a glass of water can fill your child up and help them resist the urge to eat more than they need
- Eat your water; fruits and vegetables are good at replacing water, like grapes, oranges, lettuce, and cucumbers.

## Healthy Drink Activity

Circle the 3 OrganWise Drink Choices:



## Fun Recipes for Kids Confetti Soup

**Preparation time:** 1 hour

**Ingredients:** 2 teaspoons canola oil, 2 cups raw carrots, diced, 1/3 cup raw kale, chopped, ¼ cup onion, chopped, ¼ cup celery, chopped, ½ teaspoon black pepper, 3½ cups water, 2 tablespoons raw parsley, ¼ teaspoon whole fennel seed, Pinch of crushed red pepper, 1 pound black-eyed peas, ½ pound turkey ham, ½ teaspoon salt

**Directions:** Place a large pot over medium high heat. Add the oil, chopped onion, and chopped celery and cook until translucent (the pieces will be soft and you can sort of see through them). Add the diced carrots, salt, pepper, fennel seed, and crushed red pepper. Cook for 2-3 minutes. Add the black-eyed peas and water and cook for 25-30 minutes. When the peas are soft, add the turkey ham and kale and cook for another 10 minutes until the kale is tender. Adjust seasoning (if necessary) and serve.

**Serves:** six servings

**Nutrition:** 170 calories, 3.5 g fat, 22 g carbohydrate, 30 mg cholesterol, 1 g saturated fat, 630 mg sodium, 7 g fiber, 14 g protein, 6 g sugars

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



Source:

[www.healthiergeneration.org](http://www.healthiergeneration.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



## ¡ Escoge Bebidas que los Chicos de Organos Sabios Prefieren!



Peter Páncreas y los hermanos Riñón quieren recordarles que las bebidas azucaradas los pone muy descontentos. Peter ayuda a mantener el nivel de azúcar bajo, pero mucha azúcar lo descontrala si el cuerpo en el que vive digiere mucha. A los hermanos Riñón les encanta cuando toman mucha agua. **RECUERDEN** mantener a sus riñones saludables y felices tomando 6 a 8 vasos de agua al día.

## ¡Entre Más Sepan Mejor!

Echen una miradita a ejemplos de sus bebidas favoritas para aprender exactamente cuanta azúcar le están añadiendo a sus cuerpos.

- Arizona Mucho Mango—25 gramos o 6 ¼ cdas. de azúcar
- Capri Sun Strawberry—15 gramos o 3 ¾ cdas. de azúcar
- Country Time Lemonade—24 gramos o 6 cdas. de azúcar
- Hi-C Orange Lavaburst—25 gramos o 6 ¼ cdas. de azúcar

Ahora que lo saben, ¿Que van hacer para proteger a los Chicos de Órganos Sabios para evitar aumentar peso, sobre peso, obesidad y diabetes? Usen estos consejos:

- Cuando tengan sed tomen agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Eligir leche baja en grasa
- Si toman jugo, asegúrense que sea 100% jugo natural



## CRUCIGRAMA

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

**Find:** Agua, Leche, Jugo Apio, Gramos, Riñón



## Mantenga a Sus Niños

### Hidratados:

Tenga agua siempre a la mano; llévela cuando salga y tenga una jarra de agua en el refrigerador

- Que no se le acabe; si sus hijos están jugando, corriendo etc. necesitan aun mas agua
- Llénelos; tomar un vaso de agua puede ayudar a sus niños a sentirse llenos y no comerán de más.
- Coman su agua; frutas y vegetales son un buen remplazo en vez del agua, tales como uvas, naranjas, lechuga y pepinos

Cortesía de:

[www.healthiergeneration.org](http://www.healthiergeneration.org)

## Actividades de Bebidas Saludables

Circula las 3 bebidas Preferidas por los Órganos Sabios



## Recetas Divertidas Para Niños

### Sopa de Confeti

**Tiempo de Preparación:** 1 hora

**Ingredientes:** 2 cucharadas de aceite canola, 2 tazas de zanahorias cortaditas, 1/3 taza de col rizada cruda ( kale), ¼ taza de cebolla picada, ¼ taza de apio en cuadritos ½ cdita de pimienta, 3½ tazas de agua, 2 cditas de perejil , ¼ cdita de semilla de hinojo, una pizca de chile rojo seco triturado, 1libra de frijol de ojo negro (black-eyed peas), ½ libra de jamón de pavo, ½ cdita de sal

**Instrucciones:** Poner una olla grande a fuego mediano. Agregar aceite, cebolla y apio picado cocinar hasta que este transparente ( estará muy suave y traslucido). Agregar las zanahorias pimienta, semilla de hinojo, chile rojo seco y sal. Cocinar de 2 a 3 minutos. Agregar los frijoles de ojo negro y agua, cocinar por 25-30 minutos. Cuando los frijoles estén suaves, agregue el jamón y col y cocine otros 10 minutos hasta que esten suavecitos. Pruebe el sazón (si es necesario) servir.

**Porciones:** seis

**Nutrición:**170 calorías, 3.5 g grasa, 22 g carbohidratos, 30 mg colesterol, 1 g grasa saturada, 630 mg sodio, 7 g fibra, 14 g proteínas, 6 g azucares

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

