



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about their bones and the importance of bone health. In our *"The Bone Zone"* lesson your child learned about their skeleton and now understand the importance of protective gear and healthy decision-making as it relates to bone health.

Please reinforce this lesson by following these healthy suggestions:

- Protect the skull from injury by wearing a helmet while riding a bicycle, scooter, or skateboard. It's the law!
- Wear protective gear while playing contact sports such as football, lacrosse, baseball or hockey.
- Exercise to keep bones healthy and strong. The American Heart Association recommends that kids get at least 60 minutes of physical activity every day.
- Eat healthy foods that contain calcium and Vitamin D such as milk, yogurt, cheese, broccoli and frozen yogurt.
- Avoid smoking, alcohol and caffeine consumption.

MORE HEALTH strives to educate our communities about the role of bone health in living a healthy lifestyle. Remember, healthy decisions go a long way towards keeping us healthy, safe and strong!

Please visit www.morehealthinc.org for handwashing tips you and your family can use.

Sincerely,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Executive Director, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on   



Querido Padre,

MORE HEALTH, Inc. visitó la clase de su hijo hoy para enseñar sobre sus huesos y la importancia de la salud de los huesos. En nuestra lección "*The Bone Zone*", su hijo aprendió sobre su esqueleto y ahora entiende la importancia de los equipos de protección y la toma de decisiones saludables en lo que se refiere a la salud de sus huesos.

Por favor, refuerce esta lección siguiendo estas sugerencias saludables:

- Proteja el cráneo de lesiones usando un casco mientras conduce una bicicleta, scooter, o monopatín. ¡Es la ley!
- Use equipo de protección mientras juega deportes de contacto como fútbol, lacrosse, béisbol o hockey.
- Haga ejercicio para mantener los huesos sanos y fuertes. La Asociación Americana del corazón (American Heart Association) recomienda que los niños realicen como mínimo 60 minutos de actividad física todos los días.
- Coma alimentos saludables que contengan calcio y vitamina D, como leche, yogur, queso, brócoli y yogur congelado.
- Evite el consumo de tabaco, alcohol y cafeína.

MORE HEALTH se esfuerza por educar a nuestras comunidades sobre el papel de la salud de los huesos en un estilo de vida saludable. Recuerde, ¡las decisiones saludables son importantes para mantenernos sanos, seguros y fuertes!

Sinceramente,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Directora Ejecutiva, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on   