



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!

Sincerely,

*Karen Pesce Buckenheimer*

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

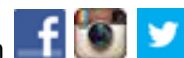
---

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: [www.morehealthinc.org](http://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](http://www.morehealthinc.org) and follow us on

