



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about the importance of proper nutrition. In our "Fueled for Success" lesson, your child learned about the nutrients in various foods and how eating healthy foods can have a positive influence on a student's health and well-being.

Please reinforce this lesson by following these healthy suggestions:

- Eat a variety of foods at home by selecting several foods from each food group every day. Refer to the Choose My Plate guide below, developed by the United States Department of Agriculture.



- Ask your child about the five food groups. Do they remember some of the nutrients we discussed? Next time you visit the grocery store together, try to categorize the items you buy!
- Encourage your child to exercise regularly and refrain from consuming empty calories (fats, sugars and salt). The American Heart Association recommends that kids get at least 60 minutes of physical activity every day.
- Refer to the **myplate.gov** website for helpful resources, tips and recipes.

MORE HEALTH strives to educate our communities about the role of nutrition and physical activity 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 Sponsors

©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 el salón de su hijo hoy para enseñar sobre la importancia de una buena alimentación. En nuestra lección "Fueled For Success" su niño aprendió sobre los nutrientes en varios alimentos y que cuando se come alimentos saludables puede tener una influencia positiva en la salud y el bienestar del estudiante.

Por favor, refuerce esta lección siguiendo estas sugerencias saludables:

- Comer una variedad de alimentos en el hogar mediante la selección de diferentes alimentos de cada grupo de alimentos cada día. Consulte la guía de "Elegir mi Plato" debajo, desarrollado por el Departamento de agricultura de los Estados Unidos.



- Pregúntele a su hijo sobre los cinco grupos de alimentos. ¿Recuerdan ellos algunos de los nutrientes que discutimos? La próxima vez que vayas al supermercado juntos, intente categorizar los artículos que compra.
- Anime a su hijo a hacer ejercicio regularmente y abstenerse de consumir calorías vacías (grasas, azúcares y sal). La American Heart Asociación recomienda que los niños realicen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física.
- Consulte el sitio web [myplate.gov](http://myplate.gov) para obtener recursos útiles, consejos y recetas.

MORE HEALTH se esfuerza por educar a nuestras comunidades sobre la nutrición y actividad física desempeña un papel importante para mantener 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 Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.



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

