

WATER also does the body good!



The Kidney Brothers need each one of us to drink plenty of water to make them happy. Water makes up more than half of your body weight and you can't survive more than a few days without it. Water helps us digest our food and get rid of the waste with Peri



Stolic. Did you know that you can get water from some foods? Some fruits and vegetables have water too...think about juicy strawberries and tomatoes!! It is very important as the weather begins to warm up and you go outside to get more exercise that you drink lots of water. Be sure to drink before, during, and after exercise or while playing sports. Spring is here and Summer is around the corner so the Kidney Brothers want to share some water safety tips with you.

Volume 5, Issue 4

May 2012

WORD SEARCH

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

Find: Water, Peach, Plum, Celery, Swim, Pool

Have fun, but be safe!!



Always obey pool rules

Always have an adult with you

Don't chew gum or eat. You could choke

Don't push or jump on others

Swim with a buddy

Walk slowly in the pool area. Don't run.

Swim at a depth that is safe for you

Toys that help you float don't save lives



Hydrating your Children:

- **Water** (try adding a splash of lemon or orange juice if your child doesn't like plain water).
- **Sports Drinks** may benefit kids who participate in prolonged rigorous physical activity—these should not be consumed on a regular basis.
- **Vitamin Water** has various combinations of supplemental vitamins and minerals that kids get from balanced meals already.
- **Soda** is not recommended because it contains excess sugar.

Source: www.kidshealth.org

Water Activity



Circle the foods you believe have good sources of water in them.

1. Strawberries
2. Tomatoes
3. Peaches
4. Plums
5. Celery
6. Whole grain toast
7. Eggs
8. Oranges

Fun Recipes for Kids

Perfect Peachy Freeze

Preparation time: 1 to 2 hours

Ingredients: 1 cup milk, 1 cup sliced peaches (canned or frozen), 1 tsp. sugar

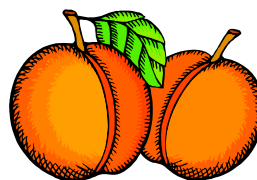
Utensils: ice cube tray, blender, serving dishes

Directions: Adult assistance is needed for preparation. Pour the milk into an ice cube tray and freeze until solid. Pop the "milk cubes" out of the tray and put them into the blender. Then put the peaches and sugar into the blender. Put the lid on the blender and blend on high speed until everything is all mixed together and very smooth. Pour your Perfect Peachy Freeze into serving dishes and serve right away.

Serves: 3

Nutrition: 65 calories, 2 g protein, 0 g fat, 15 g carbohydrate, 0 g fiber, 1 mg cholesterol, 25 mg sodium, 53 mg calcium, 0.3 mg iron

Source: www.kidshealth.org





¡EL AGUA también le hace bien al cuerpo!



Los Hermanos Riñones necesitan que cada uno de nosotros tomemos el agua suficiente para hacerlos feliz. Mas de la mitad del peso de nuestro cuerpo esta compuesto por agua y tu solo podrías sobrevivir sin el por unos cuantos días. El agua nos ayuda a digerir nuestra comida y a eliminar las defecaciones a través de Peri Stolic el intestino. ¿Sabías que puedes obtener agua de algunas comidas? Algunas frutas y vegetales también tienen agua... ¡¡piensa en jugosas fresas y tomates!!



Es muy importante que en cuanto el tiempo empieza a ponerse cálido y salgamos afuera a hacer más ejercicios y tomar mucha agua. Asegúrate de tomar agua antes y después de ejercitarte o mientras estas jugando deportes. La Primavera esta aquí y el verano esta a la vuelta de la esquina, así que los Hermanos Riñones quieren compartir algunos consejitos sobre seguridad del agua.

Tomo 5, Ejemplar 4

Mayo 2012

CRUCIGRAMA

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

Encuentra:

AGUA, CIRUELA, PICINA, APIO, DURAZNO, NADAR

¡¡ Diviértete, pero ten cuidado !!



Siempre obedece las reglas de la piscina Nada con algún compañero/a
Siempre debe acompañarte un adulto Camina despacio cerca de la piscina
No corras. No mastiques chicle o comas. Te podrías asfixiar
Nada en donde la profundidad es segura para ti No empujes a otros o saltes encima de ellos
Los Juguetes que flotan no son para salvar vidas.



Hidrate a sus Niños:

- **Agua** (trate de agregar un poco de limón o jugo de naranja al agua de los niños si es que no les gusta agua simple).
- **Las Bebidas Deportivas** pueden beneficiar a los niños que participan en actividades largas y rigurosas—pero estas bebidas no deben ser consumidas regularmente.
- **Agua con Vitaminas** tienen varias combinaciones de suplementos de vitaminas y minerales que los niños ya reciben de las comidas balanceadas.
- **La Soda** no es recomendable porque tiene exceso de azúcar.
- Fuente de Información: www.kidshealth.org

Actividad Sobre el Agua

Circula los alimentos que crees que contienen agua.



1. Fresas
2. Tomates
3. Duraznos
4. Ciruelas
5. Apio
6. Pan de grano entero
7. Huevos
8. Naranjas

Recetas Divertidas Para Niños Congelados Perfectos de Durazno

Tiempo de preparación: 1 a 2 horas

Ingredientes: 1 taza de leche, 1 taza de duraznos partidos (en lata o congelado), 1 cda de azúcar

Utensilios: cubitera de hielo, licuadora, vaso para servirse

Instrucciones: se necesita la asistencia de un adulto para la preparación. Agregue leche a la cubitera de hielo y congele hasta que este bien sólido. Cuando estén listos los cubos de leche/ hielo póngalos en una licuadora, agregue los duraznos y la azúcar. Tape la licuadora y licue en alta velocidad hasta que este bien batida. Sirva su congelado perfecto de durazno en un vaso y se debe servir de inmediato.

Salen: 3 porciones

Nutrición: 65 calorías, 2 g proteína, 0 g grasa, 15 g carbohidrato, 0 g fibra, 1 mg colesterol, 25 mg sodio, 53 mg calcio, 0.3 mg hierro

Fuente de Información: www.kidshealth.org

