



Boletín informativo de la Asociación de Padres y Maestros (PTA en inglés)

Septiembre: La actividad física, la nutrición y el éxito de los estudiantes

Los estudiantes exitosos comen bien y se mantienen activos

El comer bien e incrementar la actividad física, tiene muchos beneficios para los niños. Estas actividades les ayudan a los niños a estar sanos. Es más, ciertas enfermedades, tal como la diabetes de tipo 2 y la alta presión arterial ocurrirán con menor frecuencia si los niños se ejercitan y comen bien. Estas actividades también pueden ayudar a los estudiantes a tener éxito en la escuela y en la vida.

La actividad física le ayuda a los niños a tener mejores calificaciones. La actividad física regular ayuda a los niños a concentrarse más y a estar más interesados en lo que aprenden. Los ejercicios estructurados les enseñan a los niños a cooperar y a compartir entre sí. Estas habilidades son críticas para el éxito académico y el éxito en la vida.

La buena nutrición también es importante para los estudiantes. Las investigaciones muestran que si el niño come el desayuno ofrecido por la escuela, mejorará su capacidad de pensar. También promueve la asistencia a la escuela. Los estudiantes que reciben desayunos y almuerzos nutritivos prestan más atención y aprenden más.

Los estudiantes desarrollan hábitos de comer y de actividad física a una edad temprana para el resto de su vida. El ambiente escolar afecta la manera en que niños aprenden a comer. También puede afectar la manera en que los niños ven la actividad física. Si la escuela les enseña hábitos de comer buenos y saludables y la importancia de la actividad física regular, contribuirá a asegurar la buena salud de sus estudiantes a largo plazo.

Como profesores, administradores y familias, todos podemos ayudar a mejorar la nutrición y la actividad física en las escuelas.

Para obtener más información: (en inglés solamente)

www.NCActionForHealthyKids.org

www.eatsmartmovemorenc.com/programs_tools/school/successful_students.html

www.nutritionnc.com/ResourcesForSchools/index.htm