

Eu escolho mudar!

Eu escolho ter ossos fortes.



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion

Essas são coisas que posso escolher fazer:

- Beber um copo de leite ao invés de refrigerante.
- Continuar praticando meu esporte!
- Escolher não fumar.
- Comer comidas que fortalecem meus ossos:
 - Brócolis
 - Alface escura
 - Logurte
 - Amêndoas
- Tomar pílulas de Cálcio e Vitamina D.





Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion

Cartão de Saúde Pessoal.

Hoje nós medimos duas coisas que mostram como está sua saúde.

1. A força dos seus ossos (DMO).
2. Quanta gordura você tem no seu corpo (IMC)

Seu IMC é:

- Você está com um peso saudável para sua altura..
- Você pode querer perder alguns quilos para se sentir mais saudável.
- Seu peso pode interferir na sua prática esportiva.
Mostre este cartão ao seu médico e peça para ele ajudá-lo a perder peso.

Seus pontos de DMO são:

- Seus ossos são saudáveis.
- Seus ossos não são tão fortes como você gostaria.
- Mostre este cartão ao seu médico. Pergunte a ele como ajudar seus ossos a ficarem mais fortes.