

# 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
  - Logurte
  - Alface escura
  - Amêndoas
- Tomar pílulas de Cálcio e Vitamina D.

Imagens de comida © 2006 Silverlining Multimedia. Usadas com permissão.



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:

Seus pontos de DMO são:

- \_\_\_\_\_
- 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 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.