

Yo elijo tener huesos fuertes

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar un vaso de leche baja en grasa en vez de soda
- Entrenar en mi deporte!
- Elijo no fumar.
- Comer alimentos que formen mis huesos:
 - Brócoli
 - Lechuga de hoja oscura
 - Almendras
 - Yoghurt bajo en grasas
- Tomar vitaminas con Calcio y vitamina D
- Tomar vitaminas con Calcio y Vitamina D



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Yo elijo tener huesos fuertes

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar un vaso de leche baja en grasa en vez de soda
- Entrenar en mi deporte!
- Elijo no fumar.
- Comer alimentos que formen mis huesos:
 - Brócoli
 - Lechuga de hoja oscura
 - Almendras
 - Yoghurt bajo en grasas
- Tomar vitaminas con Calcio y vitamina D
- Tomar vitaminas con Calcio y Vitamina D



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Yo elijo tener huesos fuertes

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar un vaso de leche baja en grasa en vez de soda
- Entrenar en mi deporte!
- Elijo no fumar.
- Comer alimentos que formen mis huesos:
 - Brócoli
 - Lechuga de hoja oscura
 - Almendras
 - Yoghurt bajo en grasas
- Tomar vitaminas con Calcio y vitamina D
- Tomar vitaminas con Calcio y Vitamina D



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

Yo elijo tener huesos fuertes

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Tomar un vaso de leche baja en grasa en vez de soda
- Entrenar en mi deporte!
- Elijo no fumar.
- Comer alimentos que formen mis huesos:
 - Brócoli
 - Lechuga de hoja oscura
 - Almendras
 - Yoghurt bajo en grasas
- Tomar vitaminas con Calcio y vitamina D
- Tomar vitaminas con Calcio y Vitamina D



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo