

NOW IS THE TIME

to focus on health and wellness

What we're doing at Guerrero Thompson:

HEALTHY FOOD CHOICES

- ✓ Breakfast in the Classroom
- ✓ Daily Salad Bar in the cafeteria



HEALTH & FITNESS

- ✓ Let's Move Mondays
- ✓ 5th Grade Walking Club
- ✓ PALS Soccer League
- ✓ Vision and hearing screening, dental checks, and flu shots
- ✓ Marathon Kids



marathonKIDS®

What you can do:

HEALTHY FOOD CHOICES

- Only provide water, natural fruit juice, or low-fat milk
- Fit and Fresh Fridays

If you are joining us for lunch on a Friday, please bring a healthy food option or purchase a lunch from the cafeteria



HEALTH & FITNESS

- Attend Health Fair
- Participate in Nutrition Classes
- Join our Parent Walking & Fitness Club

Start and end your week with a walking and fitness class, Mondays & Fridays at 8:00 am



AHORA ES EL TIEMPO

para enfocarse en la salud y el bienestar

Lo que estamos haciendo en Guerrero Thompson:

COMIDA SALUDABLE

- ✓ Desayuno en el salón
- ✓ Opciones para ensalada en la cafetería



marathonKIDS®

SALUD Y SU ESTADO FÍSICO

- ✓ A movernos los lunes
- ✓ Club de Caminar - 5to grado
- ✓ Liga de fútbol PALS
- ✓ Examen de visión y audición, chequeos dentales y vacunas contra la gripe
- ✓ Marathon Kids

Lo que usted puede hacer:

COMIDA SALUDABLE

- Solamente proporcione agua natural, jugo de fruta natural, o leche baja en grasa
- Viernes de alimentos frescos

Si usted viene para el almuerzo en un viernes, por favor traiga una opción de comida saludable o compre un almuerzo de la cafetería



SALUD Y SU ESTADO FÍSICO

- Asistir en la Feria de Salud
- Participar en clases de nutrición
- Unirse al Club de Ejercicios para Padres

Comience y termine su semana con una clase de caminar y ejercicio, cada lunes y viernes a las 8:00 am

