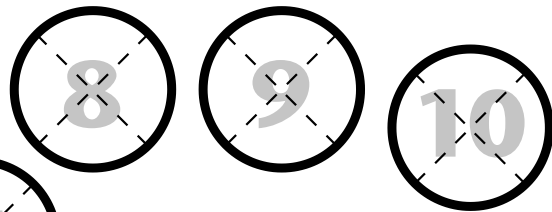


Nombre del estudiante _____

Grado _____

Maestro de la clase _____



www.marathonkids.org



REGISTRO DE MILLAJE

Colorea 1/4 de un círculo cada vez que corras o camines un 1/4 de milla. ¡Cuando hayas acabado de colorear todos los círculos, habrás corrido 26.2 millas: UN MARATÓN ENTERO!

MarathonKids® de Austin
está patrocinado por



Ceremonia de Inauguración

FECHA 10/17/15

Inicio

META

Celebración de Meta y Medalla

FECHA 4/9/16



Firma de padre/madre/guardian legal, o maestro/a

Correo Electrónico de padre/madre



REGISTRO DE ENERGÍA

¡Comienza un marathon de una alimentación nutritiva! Colorea el cuadro despues de comer cada fruta o vegetal. Cuando estén todos coloreados, sigue los hábitos de comer nutritivamente.

- 1 YO COMÍ UNA MANZANA
- 2 HOY, COMÍ TRES FRUTAS Y VERDURAS
- 3 YO COMÍ ZANAHORIAS O CHÍCHAROS
- 4 YO COMÍ UNA ENSALADA VERDE
- 5 YO COMÍ LECHUGA O ALGO DE HOJA VERDE
- 6 YO COMÍ TOMALES
- 7 YO COMÍ UNA NARANJA
- 8 YO TOMÉ TRES VASOS ALTOS DE AGUA
- 9 YO COMÍ PEPINOS
- 10 YO COMÍ CALABACITA VERDE O AMARILLA
- 11 ESCOGÍ FRUTA EN LUGAR DE DULCE
- 12 YO COMÍ EJOTES
- 13 YO COMÍ ENSALADA DE FRUTA
- 14 YO COMÍ ESPINACA O BRÓCOLI
- 15 HOY COMÍ CUATRO FRUTAS Y VEGETALES
- 16 YO COMÍ CALABAZA O MANGO
- 17 YO COMÍ DURAZNOS O PERAS
- 18 HOY TOMÉ AGUA Y NO SODA
- 19 YO COMÍ UN VEGETAL MORADO
- 20 YO COMÍ UVAS
- 21 YO COMÍ UNA CEBOLLA O UN PAPA
- 22 YO COMÍ SANDÍA
- 23 YO COMÍ PASAS O CHABACANO
- 24 YO COMÍ FRIJOLE PINTOS O NEGROS
- 25 HOY COMÍ MELÓN O MELÓN VERDE
- 26 YO COMÍ UN PLÁTANO O BANANO
- 26.2 HOY COMÍ CINCO FRUTAS Y VERDURAS

