

BACK TO SCHOOL

HEALTH & WELLNESS

Florida
HEALTH

MAKE SURE YOUR CHILDREN ARE GETTING BACK INTO THEIR ROUTINES BEFORE SCHOOL STARTS

KEEP KIDS STRONG FROM THE INSIDE OUT

Your child's overall good health can be fostered through eating nutritious foods, getting regular physical activity, and maintaining good sleep habits.

Healthy Eating

Proper nutrition is essential for children to grow and develop. Focus on fruits, vegetables, and protein. Limit sugar, saturated fats, and processed foods.



Regular Exercise

Encourage your children to be physically active for 60 minutes or more each day, like active play at the park or organized sports.



Getting Enough Sleep

Sleep is just as important to your children's development as nutrition and physical activity. Recommended sleep by age:

3-5 years
10-13
HOURS

6-12 years
9-12
HOURS

13-18 years
8-10
HOURS

COUNTY HEALTH DEPARTMENTS SUPPORT THE COMMUNITY

Contact your health care provider or local county health department about back to school health and wellness to get your children ready for a successful school year, inside and out. County health departments provide **year-round services**, including:

Wellness Checkup

In anticipation of the new school year, your local county health department will be providing back to school wellness activities at:

REGRESO A LA ESCUELA

SALUD Y BIENESTAR

Florida
HEALTH

ASEGÚRESE DE QUE SUS HIJOS VUELVAN A SUS RUTINAS ANTES DE QUE COMIENCEN LAS CLASES

MANTENER A LOS NIÑOS FUERTES DESDE ADENTRO HACIA FUERA

La buena salud general de su hijo puede fomentarse mediante una alimentación nutritiva, la realización de actividad física regular y el mantenimiento de buenos hábitos de sueño.

Alimentación Saludable

Una nutrición adecuada es esencial para que los niños crezcan y se desarrollen. Concéntrese en el consumo de frutas, verduras y proteínas. Limite el azúcar, las grasas saturadas y los alimentos procesados.



Ejercicio Regular

Anime a sus hijos a que realice actividad física durante 60 minutos o más cada día, como jugar de forma activa en el parque o practicar deportes organizados.



Dormir lo Suficiente

El sueño es tan importante para el desarrollo de sus hijos como la nutrición y la actividad física. La cantidad de sueño recomendado según la edad:

3-5 años
10-13
HORAS

6-12 años
9-12
HORAS

13-18 años
8-10
HORAS

LOS DEPARTAMENTOS DE SALUD DEL CONDADO APOYAN A LA COMUNIDAD

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud del condado local para que sus hijos se preparen para un año escolar exitoso, por dentro y por fuera. Los departamentos de salud del condado proporcionan servicios durante todo el año, que incluyen:

Chequeo de Bienestar

En previsión del nuevo año escolar, el departamento de salud de su condado local ofrecerá actividades de bienestar para el regreso a clases en:

RANTRE LEKÒL

SANTE AK BYENNÈT

Florida
HEALTH

ASIRE W KE PITIT OU YO RETOUNEN NAN WOUTIN YO ANVAN LEKÒL LA KÒMANSE

KENBE TIMOUN YO FÒ ANDENDAN KOU DEYÒ

Anjeneral, bòn sante timoun ou ka favorize nan manje aliman ki nourisan, nan fè aktivite fizik regilyèman, ak nan kenbe bon abitud somèy.

Manje Yon Fason Ki Bon Pou Sante

Yon bon nitrisyon esansyèl pou timoun yo grandi ak devlope. Konsantre sou fwi, legim, ak pwoteyin. Mete limit nan sik, grès satire, ak manje transfòme yo.



Egzèsis Regilye

Ankouraje timoun ou pou li aktif sou plan fizik pandan 60 minit oswa plis chak jou, tankou jwèt aktif nan pak oswa espò òganize.



Dòmi Sifizaman

Somèy enpòtan menm jan tankou nitrisyon ak aktivite fizik enpòtan pou devlopman timoun ou yo. Somèy ki rekòmande selon laj:

3-5 ane
10-13
ÈDTAN

6-12 ane
9-12
ÈDTAN

13-18 ane
8-10
ÈDTAN

DEPATMAN SANTE KONTE YO SOUTNI KOMINOTE A

Kontakte founisè swen sante w oswa depatman sante lokal konte a konsènan sante ak byennèt pou rantrè lekòl la pou prepare timoun ou yo pou yon ane lekòl ki gen siksè, andedan kou deyò. Depatman sante konte yo bay sèvis pandan tout ane a, ki gen ladan:

Tèks Byennèt

Pou prevwa nouvo ane lekòl la, depatman sante konte lokal ou a pral bay aktivite byennèt pou retounen nan lekòl la nan: