

West Chicago School District 33
"WeCan" Wellness Newsletter
FEBRUARY 2012

Fruit of the month

BANANA

Bananas are a fruit that grows on trees in warm, tropical places. Bananas are soft and creamy, and taste great with breakfast or all day long.

Bananas are a great source of potassium and vitamin B6.

Slide banana slices on top of toast and peanut butter for a yummy variation on traditional peanut butter sandwiches. Or, blend bananas with other seasonal fruits, milk, and ice in a

blender for a delicious smoothie that makes a great portable breakfast.



Vegetable of the month

SWEET POTATO

The origin of the sweet potato is thought to either be Central or South America but it also is native to Polynesia. Over 127 million tons of sweet potato are harvested annually. Sweet potatoes are high in fiber, beta carotene, Vitamin C, iron and calcium.

BAKED SWEET POTATO RECIPE

4 Sweet potatoes

4 tbsp of butter

Salt and pepper to taste

Preheat oven to 400degrees Fahrenheit. Prick sweet potatoes with fork and place on baking sheet. Bake the sweet potatoes until tender or about 45 minutes. Cut a slit in the sweet potato and put 1 tbsp of butter as well as salt and pepper. Enjoy!
www.realsimple.com

Fitness Challenge of the Month

Living Room Bootcamp

Warm up from the chill outside! Set up a mini boot camp in your living room! Using household objects, do a fun packed workout for 30 minutes. Do jumping jacks for one minute, lift milk cartons overhead for one minute, push-ups for one minute, sit-ups for one minute, army crawl across the floor for one minute, and then run a lap down the hall and back!

Rest for a minute, then repeat 4-5 times



Distrito Escolar 33 de West Chicago

Edición de Bienestar "WeCan"

FEBRERO DE 2012

Fruta del Mes

PLATANO

Los plátanos son una fruta que crece en árboles en un clima cálido y tropical. Los plátanos son suaves en textura y de un sabor delicioso, con el desayuno o a cualquier hora del día. Los plátanos son una excelente fuente de vitamina B6 y potasio.

Ponga rebanadas de plátano en un pan tostado con crema de cacahuete para una variación deliciosa del tradicional sandwich de crema de cacahuete. O, mezcle los plátanos con alguna otra fruta de temporada, con leche y hielo en la licuadora para disfrutar de un delicioso licuado en la mañana como desayuno portátil.



Verdura del Mes

CAMOTE

Se cree que el origen de los camotes fue en América Central o América del Sur, pero también es nativo de Polinesia. Más de 127 millones de toneladas de camotes son cosechadas anualmente. Son de alto contenido de fibra, beta caroteno, Vitamina C, hierro y calcio.

RECETA PARA CAMOTE HORNEADO

4 Camotes

4 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

Pre caliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Pique los camotes con un tenedor y colóquelos en una charola de hornear. Hornee los camotes hasta que estén suavitos o por 45 minutos. Haga un corte en el camote y agregue una cucharada de mantequilla al igual que sal y pimienta.

Disfrute!

www.realsimple.com

Reto de Condición Física del Mes

Campo de Entrenamiento en la Sala

Prepárense para estar calentitos! Preparen un mini campo de entrenamiento en su sala! Usen objetos caseros, hagan una rutina divertida de 30 minutos. Salten por un minuto, hagan pesas con un carton de leche, "lagartijas" por un minuto, sentadillas por un minuto, "gatear" estilo soldado en el suelo por un minute, y luego una carreritas por sus pasillos!

Descansen por un minuto y repitan la rutina 4 o 5 veces

