



Por qué es Fun 2B Fit

Conozca más en:
fun2bfit.univerahealthcare.com



Fun 2B Fit es un programa en la escuela que ha ganado premios, diseñado para alentar a los niños en segundo, tercero y cuarto grado, y a sus padres, a tomar decisiones de estilo de vida saludable.

Univera
Healthcare's

fun
2B
fit®

Objetivos del Programa

- Probar nuevos alimentos saludables
- Aumentar la actividad física
- Hacer compras de comestibles y preparar alimentos en familia

Los programas personalizados incluyen:

• Los niños de segundo grado

participan en un programa para probar comidas en el que los niños saborean recetas saludables y reciben tarjetas con recetas, así como un delantal de chef apropiado para su tamaño para alentarlos a preparar sus alimentos.



- **Los niños de tercer grado** siguen un

programa de actividad física con un entrenador deportivo. Éste incorpora movimientos de baile y estiramiento en juegos divertidos que enseñan la importancia de estar en forma. Los niños también llevarán a casa un juego de herramientas para los padres.



- **Los niños de cuarto grado** participan en el

programa de Wegmans "Comer bien, vivir bien", basado en la pirámide de alimentos como guía.

El programa les permite a los niños conocer, very saborear alimentos nutritivos.



El programa **Fun 2B Fit** es otra manera en la que Univera Healthcare está intentando mejorar la salud de nuestros miembros y las comunidades a las que servimos.

Para saber más, llame al (716) 857-6312, o visite fun2bfit.univerahealthcare.com