



# Health News

From your School Nurse, Megan Fitzgerald, RN, BSN  
Office Phone 812-542-2240 Email [mfitzgerald@nafcs.k12.in.us](mailto:mfitzgerald@nafcs.k12.in.us)

## 2017–2018 INDIANA STATE

### REQUIREMENTS FOR IMMUNIZATIONS

#### The following are required for next school year:

**K to 3rd Grade:** 3 Hep B, 5 DTaP, 4 Polio, 2 MMR, 2 Varicella,

2 Hep A (Hepatitis A)

**Grades 4 to 5:** 3 Hep B, 5 DTaP, 4 Polio, 2 MMR, 2 Varicella

**Grades 6-11:** 3 Hep B, 5 DTaP, 4 Polio, 2 MMR, 2 Varicella,

1 Tdap (Tetanus & Pertussis), 1 MCV4 (Meningococcal)

**Grade 12:** 3 Hep B, 5 DTaP, 4 Polio, 2 MMR, 2 Varicella, 1 Tdap, 2 MCV4

Check with your health care provider to make sure your child has all the required immunizations. **Give an updated copy to school.** If your child will be in K, 6, or 12th grades, you will be required to turn in a copy of your child's immunization records at registration or by the 1st day of school to avoid suspension from school.

Call the school nurse at the number above for any questions.

## March is National Nutrition Month



### Healthy Weight and Your Child

The YMCA of Greater Louisville offers a 25 session program *Empowering Families to Live Healthier: Healthy Weight and Your Child*. To qualify: a child must be 7-13 years, have a mass body index of 95th percentile or higher, receive clearance from a healthcare provider to participate in physical activity, and have an adult attend ALL Sessions with them. For more information contact [kburden@ymcalouisville.org](mailto:kburden@ymcalouisville.org) or 502-572-2608

## Free Healthy Cooking Demonstrations

Tuesday, March 21, 2017  
6-7 p.m.

Baptist Health Floyd's Paris Health Education Center

### Cooking with Radishes

Join Chef Gina Brown, Adjunct Instructor, Certified ServSafe Instructor and Proctor, as she shows you meal planning using radishes. Participants will watch a demonstration on how to prepare an easy radish dish. Samples and recipes will be distributed.

Registration required. To register, call 1-800-4-SOURCE

Sponsored by the Floyd  
County Nutrition Coalition.



Health News is written by: Julie Collings, RN, MPH, NCSN



## Fitness Fun Fact

### March: Exercise and Equipment

**WOW (WorkOut Wisdom):** Starting or maintaining a fitness program does not mean you need to purchase expensive pieces of equipment. Use soup cans, books or even milk jugs filled with water for weights at home.

**Tip: It is a good idea to replace your athletic shoes every 300-500 miles or every 3-6 months, depending on how much wear and tear you put on your shoes.**

For more nutrition and fitness information, visit [WellnessCSI.com](http://WellnessCSI.com)

## March Fun Fact



### Radishes

Radishes are rich in naturally occurring nitrates—which, unlike unhealthy artificial nitrates found in processed meat, may be beneficial. In a study, older adults who ate a nitrate-rich diet got a boost in blood flow to the frontal lobe of their brains—an area commonly associated with dementia. Scientists think that the nitrates' nitric oxide, a compound that keeps blood vessels supple, helps increase brain blood flow. One radish has just one calorie.

Visit [www.WellnessCSI.com/5-a-Day](http://www.WellnessCSI.com/5-a-Day) for a recipe.

**10**  
**consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

# Avive sus comidas con vegetales y frutas



## 10 consejos para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

### 1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Úntelos aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

### 2 amplíe el sabor de sus cazuelas

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.



### 3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

### 4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

### 5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres homeados con alto contenido de calorías.

### 6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

### 7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.



### 8 sea creativo con los productos homeados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

### 9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.



### 10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.