Third Edition

Bienestar/NEEMA Health Program

5th Grade Health Curriculum Student's Workbook

5th Grade Student Cover.indd 1 8/5/15 10:24 PM

Bienestar/NEEMA Health Program
5th Grade Health Curriculm
Student Workbook

1302 S. St. Mary's Street

San Antonio, Texas 78210

(866)676-7472

(210)533-8886

(210)533-4107 (fax)

Find us on the World Wide Web at www.bienestarneema.org

©2015 Social Health Research Center

Sample Do Not Duplicate

Authors

Roberto P. Treviño, M.D.
Director
Social & Health Research Center

Mary Shaw-Ridley, PhD, M.Ed, MCHES
Robert Stempel College of Public
Health & Social Work
Florida International University

Ramon Baez, DDS, MPH, HFADI
Adjunct Professor, School of Dentistry
University of Texas Health Science
Center at San Antonio

Acknowledgements

We acknowledge the Social and Health Research Center staff for their scientific contributions to the Bienestar/NEEMA curriculum's health content.

And we acknowledge the contribution that children, teachers, and parents had in making the Bienestar/NEEMA activities fun and selected the illustrations attractive to children.

Graphic Design / Illustrations / Marie Ferrante / www.marieferrante.com

Notice of Rights

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the publisher. For more information on getting permission for reprints and excerpts, contact the Social & Health Research Center.

Notice of Liability

The information in this book is distributed on an "As is" basis, without warranty. While every precaution has been taken in the preparation of this book, the author shall not have any liability to any person or entity with respect to any loss or damage caused or alleged to be caused directly or indirectly by the instructions in this book.

Printed and bound in the United States of America.

Printed on recycled paper.

ISBN 978-1-936109-88-3

Table of Contents

Pre-Test iii

Lesson 1: A Healthy Lifestyle 1
Introduces the importance of a healthy lifestyle which involves making healthy food choices, being physically active and staying at a healthy weight for achieving good health and preventing chronic diseases.

Lesson 2: The Daily Path to Good Oral Health 7
Explains the presence of both primary and permanent teeth and presents proper oral hygiene habits.

Lesson 3: Battling Diabetes 11
Defines type 1 and type 2 diabetes, provides an explanation of the warning signs of diabetes and what happens in the body when a person has diabetes.

Lesson 4: A Winning Battle 17
Identifies the causes of diabetes and how practicing healthy behaviors can help to prevent or control diabetes and other serious health problems.

Lesson 5: Food and Digestion 23
Describes the digestive system and explains the role of dietary fiber in digestion, nutrition and diabetes. Identifies what foods are high in fiber.

Lesson 6: MyPlate Power 27
Reviews the basics of MyPlate, the name of the food groups and examples of foods found within each MyPlate food section.

Lesson 7: What Counts As A Serving? 35
Discusses the number of suggested servings in each food group for children varying from ages 9-13 and the amount of food in each serving size.

Lesson 8: Making Wise Food Choices 41
Applies information from the MyPlate to encourage children to make healthy food choices by distinguishing between more healthy and less healthy foods.

Lesson 9: Food and Advertising 45
Identifies ways in which media and technology influence decision-making; explains the purpose of advertising and persuasion techniques.

Lesson 10: Soda Wars: Conquering Caffeine 51
Explains the importance of choosing healthy drink options; provides examples of healthy drinks; discusses caffeine and its effects on the body; and discusses artificial sweeteners and diet sodas.

Lesson 11: Build a Healthy Body 55
Explains the importance of being physically active and how exercise strengthens the heart, lungs, muscles, bones and joints; describes how exercise can reduce stress and lower the chance of chronic diseases.

Lesson 12: Halt Salt to Control Hypertension 63
Defines high blood pressure or hypertension and explains how too much salt causes hypertension.

Lesson 13: The Healthy "Weigh" 71
Describes the relationship between caloric intake and energy expenditure and excess weight and how body composition influences health.

Lesson 14: Take the Health Challenge 81
Reviews the importance of a healthy lifestyle such as making healthy food choices, being physically active, practicing good oral health, and staying at a healthy weight.

Lesson 15: What Can YOU Do To Live Healthy? 85
Students will apply concepts learned from previous lessons to write an essay stating and elaborating upon healthy habits to promote healthy living.

Lesson Review 89

Post-Test 95

Sample Do Not Duplicate

5th Grade Pre-Test

School Name_____

Name of Teacher_____ Name of Student _____

Date _____/ _____/ _____ _____

Directions

Read each question and choose the ONE correct answer. Circle the correct answer for that question. If you need to change your answer, completely erase the mistake and mark the new answer.
PLEASE DO NOT FOLD OR TEAR THIS PAPER. USE #2 PENCIL ONLY.
Lea cada pregunta y escoja una respuesta correcta. Luego rellene la burbuja al lado de la respuesta correcta para esa pregunta. Si usted necesita cambiar la respuesta , borre completamente el error y marque la nueva respuesta.
POR FAVOR NO DOBLE O DESFIGURE ESTE PAPEL. USE LAPIZ #2 SOLAMENTE.

Sample Do Not Duplicate

1. What is the disease called when you have too much sugar in your blood?
¿Cómo se llama la enfermedad cuando se tiene demasiada azúcar en la sangre?

a. glucose
glucosa
b. insulin
insulina
c. diabetes
diabetes
d. stroke
trazo

2. Which of the following is NOT part of the digestive system?
¿Cuál del siguiente no es parte del sistema digestivo?

a. stomach
estómago
b. kidney
riñón
c. pancreas
páncreas
d. esophagus
esófago

3. It is healthy for a person to eat 3-4 servings of vegetables each day because vegetables are:
Es saludable para una persona a comer 3-4 porciónes de verduras cada dia porque verduras son:

a. hard to find.
difícil de encontrar
b. low in fiber.
bajos en fibra
c. high in sugar.
altos en azúcar
d. low in fat.
bajo en grasa

4. Which of the following lunches has food from each food group?
¿Cuál de los siguientes almuerzos contienen alimentos de cada grupo alimenticio?

a. soda, tortilla chips and turkey on white bread
soda, totopos, pavo en pan blanco
b. ham and cheese on a bun, peanuts and water
jamón y queso en pan, cacahuates y agua
c. low-fat peanut butter on wheat bread, an orange, celery sticks and milk
baja en grasa crema de cacahuate en pan de trigo, una naranja, palitos de apio y leche
d. an apple, carrots, cheese and crackers and chocolate milk
una manzana, zanahorias, queso y galletas y leche de chocolate

5. Food companies use commercials to:
Las empresas de alimentos usan anuncios para:

a. persuade people to buy the food
persuadir a la gente a comprar alimentos
b. explain how healthy the food is for you
explicar qué tan saludable la comida es para usted
c. explain how much the food will cost
explicar cuánto alimento va costar
d. describe all the ingredients in the food
describir todos los ingredientes en los alimentos

6. Body Mass Index (BMI) is used to calculate a person's . . .
Índice de masa corporal (BMI) se utiliza para calcular a una persona . . .

a. blood sugar level
nivel de azúcar en la sangre
b. body compositions
composiciones corporales
c. energy balance
balance de energía
d. muscular strength
fuerza muscular

7. The food label will give you information about . . .
¿La etiqueta de los alimentos le dará información sobre . . .

a. how much the food costs
cuánto el costo de los alimentos
b. what nutrients are in the food
qué nutrientes son los alimentos
c. the company making the food
la compañía que hace el alimento
d. who should eat the food
quien debe comer el alimento

Sample Do Not Duplicate

8. Which of the following is a healthy food choice?
¿Cuál de las siguientes es una elección de alimento saludables?

a. cheeseburger with fries
hamburguesas con queso y papas fritas
b. fried chicken wings
alas de pollo fritas
c. soda and fried fish sandwich
soda y emparedado de pescado frito
d. grilled chicken sandwich
emparedado de pollo a la parilla

9. Diet sodas . . .
Sodas de dieta . . .

a. are healthy because they contain artificial sweeteners
son saludables porque contienen endulzantes artificiales
b. are healthier than milk or 100% juice
son más saludables que la leche o jugo 100%
c. are not healthy because they often contain caffeine
no son saludables porque a menudo de las veces contienen cafeína
d. should be consumed daily
deben ser consumidas diariamente

10. Which of the following is an appropriate serving size?
¿Cuál de los siguiente es un tamaño apropiado porción?

a. 1 serving of grain is equal to 2 tortillas
uno porción de granos es igual a dos tortillas
b. 1 serving of fruit is equal to 1 slice of an apple
uno porción de fruta es igual a uno rebanada de manzana
c. 1 serving of cheese is about the size of a pair of dice
uno porción de queso es aproximadamente del tamaño de un par de dados
d. 1 serving of meat is about the size of a CD
uno porcion de carne es aproximadamente del tamaño de un disco compacto

11. Insulin is important because it carries sugar to all the cells where it is used as . . .
La insulina es importante porque lleva el azúcar a todas las células donde se utiliza como . . .

a. energy
energía
b. waste
residuos
c. weight
peso
d. fat
grasa

Sample Do Not Duplicate

12. According to MyPlate, how many servings of dairy products should someone your age eat each day?

¿Segun MiPlato, cuantas porciones de productos lácteos alguien su edad comen cada día?

a. 2
b. 3
c. 5
d. 6

13. One of the warning signs of diabetes is . . .

Uno de los signos de advertencia de diabetes es . . .

a. drinking a lot of water
beber mucha agua
b. having energy to play
tener energía para jugar
c. eating less food
comer menos
d. having a hard time hearing
tener una audiencia difícil

14. Which of the following is low in sodium (salt)?

¿Cuál de las siguientes es baja en sodio?

a. canned soup
sopa enlatada
b. bacon
tocino
c. mustard
mostaza
d. brown rice
arroz integral

15. When your energy input (food) is in balance with your output (exercise) . . .

Cuando su aportación de energía (alimentos) está equilibrado con su salida (ejercicio) . . .

a. fat cells grow excess fat
las células de grasa crece el exceso de grasa
b. fat cells do not grow excess fat
las células de grasa no crecen el exceso de grasa
c. fat cells die
las células de grasa mueren
d. you gain weight
ganar peso

Sample Do Not Duplicate

16. Which of the following can increase your chance of developing diabetes?

¿Cuál de los siguientes puede aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes?

a. eating too much fiber
comer demasiada fibra

b. getting too much exercise
demasiado ejercicio

c. weighing too much
consiguiendo demasiado peso

d. eating too many vegetables
comiendo mucha verduras

17. How are the ingredients listed on a food label?

¿Comó se enumeran los ingredientes en una etiqueta del alimento?

a. by food group
por grupo de alimentos

b. smallest amount first
primero la cantidad más pequeña

c. by the cost
por el costo

d. largest amount first
cantidad más grande primero

Sample Do Not Duplicate

18. Which of the following is not an effect caffeine can have on the body?

¿Cuál de los siguientes no es un efectode la cafeina puede tener en el cuerpo?

a. increase heart rate
incrementar la frecuencia cardíaca

b. make you feel nervous or jumpy
te hace sentir nervioso o ansioso

c. make concentrating on a task hard
hace difícil la concentración

d. help you to sleep better
te ayuda a dormir mejor

19. To get all the nutrients you need, you should . . .

Para obtener todos los nutrientes que necesita, debe . . .

a. buy them from the store
comprarlos en la tienda

b. eat food from all of the groups
comer de todos los grupos de alimentos

c. drink plenty of water and milk
beber mucha agua y leche

d. eat plenty of whole grains
comer un montón de granos enteros

20. Jose will increase his chances of gaining weight and getting diabetes and heart disease if he eats too much food from the . . .

Jose aumentará las posibilidades de ganar peso y desarrollar diabetes y enfermedad del corazon si come demasiado de que comidas . . .

a. fat and sweet group
del grupo de grasas y dulces
b. dairy and meat groups
del grupo de lácteos y carnes
c. grain and bread group
grupo de los granos y pan
d. fruit and vegetable groups
grupos de frutas y verduras

21. Christina will decrease her chances of developing cavities if she . . .

Cristina frutas y verduras de desarrollar cavidades si ella . . .

a. avoids sports and other physical activities
evita deportes y otras actividades físicas
b. eats her favorite cake and cookies
come su pastel y galletas favoritas
c. brushes her teeth and flosses daily
cepilla los dientes y usa hilo dental a diario
d. never goes to the dentist for checkups
nunca va al dentista para chequeos

22. Brandon visits the dentist each year to . . .

Brandon visita al dentista cada año para . . .

a. keep a healthy weight
mantener un peso saludable
b. get a physical examination
hacerse un examen físico
c. have plaque buildup removed from his teeth
haber eliminado la acumulación de placa de los dientes
d. have his blood pressure checked
revisarse su presión arterial

23. Which of the following helps to prevent heart disease?

¿Cual de las siguientes ayuda prevenir enfermedades del corazon?

a. eating MyPlate foods and physical activity
comer alimentos de MiPlato y actividad física
b. watching a lot of TV and eating favorite desserts
ver mucha televisión y comer postres favoritos
c. avoiding physical activity and watching TV a lot
evitar actividad física y ver mucha televisión
d. getting high blood pressure and heart palpitations
conseguir presion arterial alta y palpitaciónes cardiacas.

Sample Do Not Duplicate

Lesson 11 – Build a Healthy Body

Activity Sheet – Student Workbook

Building A Healthy Body Through Exercise

Work Hard

- 60 minutes a day
- Breathing hard
- Working up a sweat

Heart and Lungs (Aerobic exercises)

- Makes them stronger
- You won't feel out of breath
- More oxygen to the brain
- You will feel more awake

Lowers Risk of Disease

- Obesity
- Heart Disease
- High blood pressure
- Some cancers
- Diabetes

Muscles, Joints and Bones (Muscle-Bone strengthening)

- Makes them stronger
- Helps them work better

More Energy

- Energy – the power or fuel the body uses to do its work
- Makes you feel more relaxed
- Lowers stress

Sample Do Not Duplicate

Lección 11 – Construye un Cuerpo Sano

Hoja de Actividades – Libro de Trabajo del Estudiante

Construir Un Cuerpo Sano Mediante El Ejericio

Trabaja Duro

- 60 minutos diariamente
- Respira profundo
- Trata de sudar

Corazón y Pulmones (Ejercicios Aeróbicos))

- Te hacen fuerte
- No te faltara el aire para respirar
- Tu cerebro recibirá más oxígeno
- Te sentirás mas despierto

Reduce el riesgo de enfermedades

- Obesidad
- Enfermedades del Corazón
- Alta presión arterial
- Algunos tipos de cáncer
- Diabetes

Músculos, articulaciones y huesos (Fortalecimiento de Músculos/Huesos)

- Te hacen más fuerte
- Le ayuda a trabajar mejor

Mas Energía

- Energía- el poder o combustible que tu cuerpo usa para funcionar
- Te sientes más relajado
- Reduce el estrés

Sample Do Not Duplicate

Lesson 11 – Build a Healthy Body

Activity Sheet – Student Workbook

Vigorous Versus Moderate Activities

Weight = 85 lbs.
Duration = 30 minutes

Vigorous Activities	Moderate Activities
Playing one game of basketball: 163 calories	Housework: cleaning bathtub, washing windows, scrubbing floors, etc.: 71 calories
Bicycling (12-14 mph): 163 calories	Frisbee: 61 calories
Jumping Rope: 204 calories	Raking a lawn: 82 calories
Running (5 mph): 163 calories	Playing 4-square: 102 calories
Running (7.5 mph): 253 calories	Walking briskly (3.5 mph) 82 calories
Rollerblading: 143 calories	Swimming: 122 calories
Playing racquetball: 204 calories	Playing one game of softball: 102 calories

Sample Do Not Duplicate

Lección 11 – Construye un Cuerpo Sano

Hoja de Actividades – Libro de Trabajo del Estudiante

Actividades Vigorosas vs. Moderadas

Peso= 85 lbs.
Duración= 30 minutos

Actividades Vigorosas	Actividades Moderadas
Jugar un partido de baloncesto: 163 calorías	Tareas del hogar: limpiar la tina del baño, limpiar las ventanas, limpiar los pisos, etc: 71 calorías
Montar en bicicletas (12-14 mph): 163 calorías	Frisbee: 61 calorías
Brincar la cuerda: 204 calorías	Limpiar el jardin: 82 calorías
Correr (5 mph): 163 calorías	Jugar 4-square: 102 calorías
Correr (7.5 mph): 253 calorías	Caminar rápidamente (3.5 mph): 82 calorías
Patinar: 143 calorías	Nadar: 122 calorías
Jugar raquetball: 204 calorías	Jugar un partido de softball: 102 calorías

Sample Do Not Duplicate

Lesson 11 – Build a Healthy Body

Activity Sheet – Student Workbook

Physical Activity Stations

Name: _____

Directions:

Choose one of the four stations provided. Once at a station, engage in the indicated physical activity for a total of 2 minutes. After completing the activity, circle the components of fitness this activity represents. Next, check your heart rate and write it down in the appropriate row. Next, write two ways in which this activity benefits your health. Rotate to the next station. Continue until all four stations have been completed.

Sample Do Not Duplicate

Stations	Components of Fitness (circle all that apply)	Heart Rate	This activity helps my body by...
Example Station Activity: Jumping Rope	Aerobic Muscle Strengthening Bone Strengthening	102 beats per minute	1. Strengthening my heart 2. Strengthening my lungs
Station 1 Activity: Jogging in Place	Aerobic Muscle Strengthening Bone Strengthening		
Station 2 Activity: Modified Push-Ups	Aerobic Muscle Strengthening Bone Strengthening		
Station 3 Activity: Hopping in Place	Aerobic Muscle Strengthening Bone Strengthening		
Station 4 Activity: Sit-Ups	Aerobic Muscle Strengthening Bone Strengthening		

Lección 11 – Construye un Cuerpo Sano

Hoja de Actividades – Libro de Trabajo del Estudiante

Estaciones de Actividad Física

Nombre: _____

Instrucciones:

Escoge una de las 4 estaciones que se te proporcionan. Una vez que estés en una estación, participa en la actividad física indicada durante 2 minutos. Despues de completar la actividad, circula los componentes de aptitud física que ésta actividad representa. Después, revisa tu frecuencia cardíaca y escríbela en la línea apropiada. Luego, escribe 2 formas en las que ésta actividad beneficia a tu salud. Gira y ve a la proxima estación. Continua hasta que hayas completado todas las estaciones.

Sample Do Not Duplicate

Estaciones	Componentes de Aptitud Física (circula los que aplican)	Frecuencia Cardíaca	Esta actividad ayuda a mi cuerpo a...
Ejemplo Actividad de Estación: Brincar la cuerda	Aeróbicos Fortalecimiento de Músculos Fortalecimiento de Huesos	102 latidos por minuto	1. Fortalecer my corazón 2. Fortalecer mis pulmones
Actividad de la Estación 1: Trotar en tu lugar	Aeróbicos Fortalecimiento de Músculos Fortalecimiento de Huesos		
Actividad de la Estación 2: Lagartijas (push-ups) modificadas	Aeróbicos Fortalecimiento de Músculos Fortalecimiento de Huesos		
Actividad de la Estación 3: Brincar en tu lugar	Aeróbicos Fortalecimiento de Músculos Fortalecimiento de Huesos		
Actividad de la Estación 4: Abdominales (sit-ups)	Aeróbicos Fortalecimiento de Músculos Fortalecimiento de Huesos		

Lesson 11 – Build a Healthy Body

Activity Sheet – Student Workbook

A Healthy Match

Directions:

Make a healthy match by drawing a line from each word in column A to the meaning of the word in column B.

Sample Do Not Duplicate

Column A

1. Lungs and Heart
2. Energy
3. Exercise
4. Heart Disease and Diabetes
5. Brain
6. Stress

Column B

A. A part of your head that gets more oxygen when your body works hard, so you feel more awake.

B. Exercise lowers the chance of getting sick with one of these.

C. A way of feeling nervous or bothered by something.

D. The power or fuel the body uses to do its work.

E. Any activity that makes the body work hard.

F. These are made stronger when you exercise.

Lección 11 – Construye un Cuerpo Sano

Hoja de Actividades – Libro de Trabajo del Estudiante

Una Pareja Saludable

Instrucciones:

Forma una pareja saludable uniendo con una línea cada palabra de la columna A con el significado correspondiente en la columna B.

Sample Do Not Duplicate

Columna A

1. Pulmones y Corazón
2. Energía
3. Ejercicio
4. Enfermedades cardiovasculares y Diabetes
5. Cerebro
6. Estrés

Columna B

A. Parte de tu cabeza que obtiene más oxígeno cuando trabajas duro y te hace sentir más despierto.

B. El ejercicio disminuye el riesgo de que te enfermes con alguna de estas enfermedades.

C. Se produce cuando te sientes nervioso o molesto por algo.

D. Potencia o combustible que el cuerpo usa para trabajar.

E. Cualquier actividad que haga que el cuerpo trabaje duro.

F. Se fortalecen cuando haces ejercicio.