

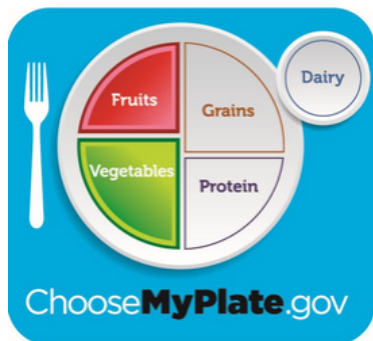


Ms. Acosta,
Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org

WELLNESS NEWS



Wellness @ Home- Eat Smart to Play Hard



Choose **MyPlate.gov**
Make half your plate veggies & fruit (fresh, canned, frozen, dried)



Get moving! Watch our Facebook page & YouTube channel (Concordia Charter) for fun workouts, hand-picked by Ms. B. Aim for 60 minutes of activity every day.



Avoid added sugar, especially in your beverages! Water is your best choice.



Looking for a new healthy recipe?
Check out azhealthzone.org



Watch our Facebook page to see what's growing in the school garden this month!

SUN PRODUCE CO-OP
FARM BAGS
@ CONCORDIA CHARTER SCHOOL



ORDER YOUR BAG OF HEALTHY, LOCAL, AFFORDABLE FRESH PRODUCE & SUPPORT SMALL-SCALE LOCAL FARMS!

COVID-19 SESSION ORDERING OPTIONS:

- WEEKLY (4 WEEKS) OR BI-WEEKLY (2 WEEKS)
- GRANDE SIZE \$20/WEEK OR MINI SIZE \$12/WEEK
- SNAP EBT ACCEPTED & BAGS ARE 1/2 PRICE WITH DOUBLE UP BUCKS BENEFIT!

BAGS MUST BE PRE-ORDERED BY 4/19 AT WWW.SUNPRODUCECOOP.COM

>> BEGINS APRIL 23 <<
PICK-UP THURSDAYS @ 4:00-5:30PM
142 N. DATE ST, MESA 85201

QUESTIONS? EMAIL RGOMEZACOSTA@CONCORDIACHARTER.ORG

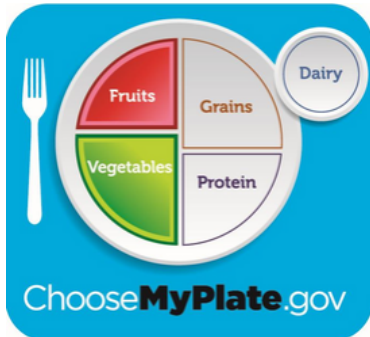


Ms. Acosta,
Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org

NOTICIAS DE SALUD



Bienestar en Casa: Come Bien para Jugar Duro



Prepare 1/2 plato de verduras y frutas (frescas, enlatadas, congeladas, secas)



¡Muévase! Mire nuestra página de Facebook y el canal de YouTube (Concordia Charter) para entrenamientos divertidos, seleccionados por la Sra. B. Apunte para 60 minutos de actividad todos los días.



¡Evite el azúcar agregado, especialmente en sus bebidas! El agua es tu mejor opción.



¿Necesita una nueva receta saludable? Echa un vistazo a azhealthzone.org



¡Mire nuestra página de Facebook para ver qué está creciendo en el jardín escolar este mes!

SUN PRODUCE CO-OP
BOLSAS DE GRANJA
@ CONCORDIA

¡ORDENE SU BOLSA DE PRODUCTOS FRESCOS SALUDABLES, LOCALES, ASEQUIBLES Y APOYE A LAS GRANJAS LOCALES A PEQUEÑA ESCALA!

- OPCIONES DE PEDIDO DE SESIÓN COVID-19:
- SEMANAL (4 SEMANAS) O QUINCENAL (2 SEMANAS)
 - TAMAÑO GRANDE \$20/SEMANA O MINI \$12/SEMANA
 - SE ACEPTA SNAP EBT Y LAS BOLSAS CUESTAN 1/2 PRECIO CON EL BENEFICIO DOUBLE UP BUCKS.

LAS BOLSAS DEBEN PREORDENARSE ANTES DEL 4/19 EN WWW.SUNPRODUCECOOP.COM

» COMIENZA EL 23 DE ABRIL «
RECOGIDA LOS JUEVES A LAS 4:00-5:30 P.M.
142 N. DATE ST, MESA 85201

PREGUNTAS- EMAIL RGOMEZACOSTA@CONCORDIACHARTER.ORG