

August / agosto 2021

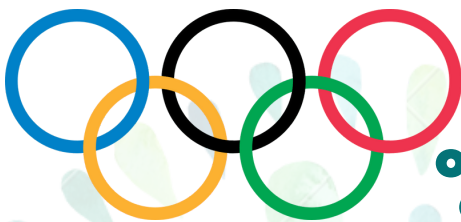
WELLNESS NEWS NOTICIAS DE BIENESTAR

Concordia Charter School - Mesa, AZ



This year we're excited to bring more from our garden to the cafeteria tables

Este año estamos emocionados de traer más de nuestro jardín a las mesas de la cafetería.



**BREAKFAST OLYMPICS
BEGINS AUGUST 16**

**OLIMPIADAS DE DESAYUNO
COMIENZA 16 DE AGOSTO**

We're celebrating the Summer Olympics with a friendly competition of our own! Classes will compete for gold by eating a school breakfast every day. Classes with the highest participation will earn medals, as well as some fun prizes along the way. **How to participate: students should arrive during their A/B breakfast time and pick up a school breakfast in the cafeteria.** That's it!

¡Celebramos los Juegos Olímpicos de Verano con una competencia amistosa propia! Las clases competirán por el oro tomando un desayuno escolar todos los días. Las clases con la mayor participación ganarán medallas, así como algunos premios divertidos en el camino. **Cómo participar: los estudiantes deben llegar durante la hora del desayuno A / B y recoger un desayuno escolar en la cafetería.** ¡Eso es!

**Important Dates
fechas importantes**

Friday, August 13
Viernes 13 de agosto
**No School
No hay clases**

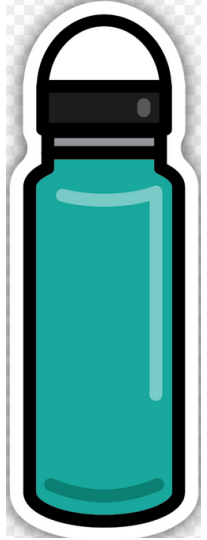
August 16-20
16-20 de agosto
**Breakfast Olympics
Olimpiadas de desayuno**



This institution is an equal opportunity provider
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

SAY HELLO TO HYDRATION

As our weather stays HOT for at least another month, it's time to focus on staying hydrated, both at home and at school. According to healthychildren.org, **children ages 4-8 need at least 5 cups of water daily, and children ages 9-12 need at least 7 cups daily.** Students should bring clean water bottles to school every day, and we offer several refill stations. At home, consider adding slices of lemon, oranges, cucumber, or strawberries to water and make the flavor more fun!



DI HOLA A LA HIDRATACIÓN

Como nuestro clima se mantiene CALIENTE durante al menos otro mes, es hora de concentrarse en mantenerse hidratado, tanto en casa como en la escuela. según healthychildren.org, **los niños de 4 a 8 años necesitan al menos 5 tazas de agua al día, y los niños de 9 a 12 años necesitan al menos 7 tazas al día.** Los estudiantes deben traer botellas de agua limpia a la escuela todos los días, Los estudiantes deben traer botellas de agua limpia a la escuela todos los días y ofrecemos varias estaciones de recarga. En casa, considere agregar rodajas de limón, naranjas, pepinos o fresas al agua y haga que el sabor sea más divertido.

ALL STUDENTS EAT FREE

A quick reminder that ALL Concordia students eat school breakfast and lunch for FREE! We love to see our students eating a healthy and delicious school meal every day. Each meal includes fruits, veggies, choice of milk, protein, and grain. Questions? email Ms. Iris at itirado@concordiacharter.org



Eat Good,
Feel Good

Come bien,
siéntete bien

TODOS LOS ESTUDIANTES COMEN GRATIS

¡Un recordatorio rápido de que TODOS los estudiantes de Concordia desayunan y almuerzan GRATIS! Nos encanta ver a nuestros estudiantes comer una comida escolar deliciosa y saludable todos los días. Cada comida incluye frutas, verduras, leche, proteínas y cereales. ¿Preguntas? envíe un correo electrónico a la Sra. Iris a itirado@concordiacharter.org