



WELLNESS NEWS



Ms. Acosta, Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org



5 ways to celebrate:

- **Plant something!** If you have limited outdoor space, start with one container garden- or even grow herbs (basil, parsley, cilantro, sage) on your kitchen countertop.
- **Shop local-** visit a farmer's market!
- **Sign up for a Farmraiser bag** (sunproducecoop.org)
 - Taste a new locally-grown vegetable or fruit
 - **Research careers in Agriculture!** Are you Arizona's next farmer or rancher?



HEALTHY HALLOWEEN HOLIDAY TIPS:



Don't let Halloween treats scare you away from your healthy lifestyle choices! Follow these tips and have a GOURD time!

Eat a BOO-tiful dinner first- Trick & treat yourself to a balanced meal (remember those veggies & whole grains!) before going out

Find your Balance- Creep it real with a mixture of healthy snacks like nuts, cheese, fruit, and veggies while enjoying your sweet treats. It will be easier to reach your healthy #squashgoals by cutting back on candy instead of taking it away completely!

Better-for-you Treats:

- Sugarless Gum
- Animal Crackers
- Water
- Granola bars
- 100% Juice boxes
- Chocolate-covered raisins
- Whole apples
- Non-food items like pencils, fun shape erasers, colored pens, stickers, and hair ties



NOTICIAS DE SALUD



Ms. Acosta, Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org



Es el mes de la granja a la escuela
#ohmysquash October Farm to School Month

5 formas de celebrar

- ¡Planta algo! Si tiene un espacio al aire libre limitado, comience con un jardín en macetas o incluso cultive hierbas (albahaca, perejil, cilantro, savila) en la cubierta de su cocina.
- ¡Compra local! visitar un mercado de agricultores
- Regístrese para una bolsa Farmraiser (sunproducecoop.org)
- Pruebe una nueva verdura o fruta cultivada localmente
- ¡Investiga carreras en agricultura! ¿Es usted el próximo granjero o ganadero de Arizona?

CONSEJOS SALUDABLES PARA HALLOWEEN



¡No dejes que las golosinas de Halloween te asusten de tus elecciones de estilo de vida saludable! ¡Sigue estos consejos y diviértete!

Golosinas mejores para ti

- Chicle sin azúcar
- Galletas de animales
- Agua
- Barras de granola
- Cajas de jugo 100% fruta
- Pasas cubiertas de chocolate
- Manzanas enteras
- Artículos no alimentarios como lápices, borradores, pegatinas y cintas para el cabello

Primero, come una cena deliciosa: haz trucos y disfruta de una comida equilibrada (¡recuerda esas verduras y cereales integrales!) Antes de salir.

Encuentra tu equilibrio: hazlo realidad con una mezcla de bocadillos saludables como nueces, queso, frutas y verduras mientras disfrutas de tus dulces. ¡Será más fácil alcanzar sus #objetivossaludables reduciendo los dulces en lugar de quitárselos por completo!