

Boletín de noticias de marzo: ¡Demasiado Azúcar!

Prueba Postal / marzo de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende algunos efectos del azúcar en niños y modos de reducir su consumo de azúcar.

1. Azúcar _____ nuestros niños. Puede girar al niño más feliz, más tranquilo, y más tranquilo en un terror teary-observado, enojado.

Verdadero o Falso
3. Las oscilaciones de humor, inhabilidad de concentrarse, para atenuar rabietas, y el amor propio más significativo bajo son todo afectar de demasiado azúcar en la dieta de su niño.

Verdadero o Falso
4. Si usted tiene a un adulto que bebe 12 onzas pueden de la soda (40 gramos del azúcar), ellos tienen un gramo del azúcar por cuatro libras del peso de cuerpo. Pero, si usted da una lata de la soda a un niño de 40 libras, la relación _____ es muy diferente. Para un niño que es el equivalente de cuatro latas o un seis paquete.
5. ¿Qué hace el azúcar a niños? Los efectos son triples e implican tres aspectos interdependientes de sus sesos y cuerpos: azúcar de sangre, y _____ y niveles de beta-endorphin.
6. El azúcar de sangre se eleva más despacio y los niveles inferiores de los alcances que normal. Como el resultado, una mayor cantidad de la insulina es liberada, y el azúcar es absorbido más rápidamente en nuestras células.

Verdadero o Falso
7. Cambiando la dieta, estos niveles beneficiosos de serotonin pueden ser levantados, creando a más niños seguros de sí mismo, en control con una perspectiva mucho más feliz contra ellos y el mundo alrededor de ellos.

Verdadero o Falso
8. La beta-endorphins fuertemente tiene que ver con _____.
9. El azúcar y la adicción son fuertemente unidos. Y la rotura de aquella adicción puede ser un proceso largo y difícil.

Verdadero o Falso
10. Notar que la toma del azúcar de la dieta no es el paso un. Esto es el paso _____.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

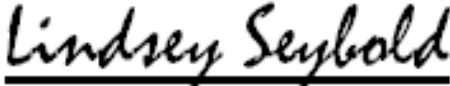
Marzo de 2010: ¡Demasiado Azúcar!

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____


Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development
Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

