



Fuel Up to Play 60 Pledge

Lead the Way and Join Fuel Up to Play 60!

Fuel

I will energize my body and mind by eating healthy.

Play

I will be active for 60 minutes each day.

Fuel Up to Play 60

I will eat healthy, be active and have fun with my friends to help make my school an even better place.

I pledge to Fuel Up to Play 60 by:

Add in your own ideas on how you will eat healthy and get active for 60 minutes every day. For example, have an apple with your lunch or a glass of low-fat milk with dinner, and ride your bike to school or throw a football with your friends — it's up to you!

Name:

Date:

Signature:



Compromiso Fuel Up to Play 60

Sé el primero y únete a Fuel Up to Play 60

Alimentación

Daré energía a mi cuerpo y a mi mente comiendo cosas saludables.

Jugada

Estaré activo 60 minutos cada día.

Fuel Up to Play 60

Comeré saludable, estaré activo y me divertiré con mis amigos para hacer que mi escuela sea aun mejor.

Me comprometo con Fuel Up to Play 60:

Añade tus propias ideas sobre cómo comerás saludable y estarás activo 60 minutos cada día. Por ejemplo, come una manzana en tu almuerzo o bebe un vaso de leche descremada con la cena, y ve a la escuela en bicicleta o juega al fútbol con tus amigos. ¡Tú eliges!

Nombre:

Fecha:

Firma: