

Healthy Living Newsletter for Schools

DECEMBER 2021

COVID-19 VACCINATIONS

Salt Lake County Health Department has begun offering the Pfizer COVID-19 vaccine to children 5 to 11 years old. There is NO COST for the vaccine.

Beginning immediately, you may make an appointment at one of the Salt Lake County Health Department locations listed below. You may make an appointment online [HERE](#) or by calling 385-468-7468.

Beginning Monday, November 8, you may also bring children 5 to 11 years old to a location listed below without an appointment, though your wait for service may be longer. Please note the hours listed for each location.

A parent or guardian must be physically present for a child to be vaccinated.



MENTAL HEALTH TIP

For some, the holidays can feel lonely. Keep connecting this holiday season by reaching out to family and friends, letting them know you care.

<https://liveonutah.org/give-help/>

HEALTHY LIVING PROGRAM AND YOU!

Interested in ways that the Salt Lake County Health Department's Healthy Living program can benefit you and your school? Be sure to check out all of our programs [HERE!](#)

HEALTHY HOLIDAY TIP



You and your child can still enjoy holiday treats from time to time, and often, you can find healthier versions of your favorites. Consider some healthy food swaps when planning your holiday meals:

- Add several healthier options to your menu such as salad and sautéed greens beans with almonds rather than green bean casserole.
- Did you know that low-fat Greek yogurt can be a great substitute ingredient in mashed potatoes? When making mashed potatoes, use low-fat or skim milk rather than whole milk or half-and-half. You can even use low-fat Greek yogurt instead of buttermilk.
- Remove some of the top crust on the apple pie to reduce your calorie and fat intake.

Bake cored apples, stuff them with cranberry relish and top them with a dollop of whipped cream for a healthier dessert option.

ACTIVE IN THE WINTER

When the weather turns cold and routine sets in, it's easy to lose motivation and want to stay indoors. But getting outside is still good for kids and keeping them active during the winter is important. A great way to get exercise and get the kiddos moving is walking or biking to school.

- **Red Light, Green Light:** This classic game is a great way to engage kids on the walk to or from school. It's teaching traffic rules, listening skills and it's a way to break up the daily routine and have a little fun.
- **Simon Says:** Mix up this traditional game by implementing it into your walk. Mix callouts for safety instructions like stopping at crosswalks and looking at street signs with fun ones that help get the wiggles out and invite kids to be silly.



SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

SUBSCRIBE TO OUR NEWSLETTER ANY TIME BY VISITING: [HTTPS://FORMS.GLE/DZBQ1RWQHPDSA0Z19](https://forms.gle/DZBQ1RWQHPDSA0Z19)

Boletín de Salud para las Escuelas

DICIEMBRE DE 2021

VACUNAS PARA EL COVID-19

El Departamento de Salud del Condado de Salt Lake ha comenzado a ofrecer la vacuna Pfizer COVID-19 a niños de 5 a 11 años. NO HAY COSTO por la vacuna.

Comenzando de inmediato, puede programar una cita en una de las ubicaciones del Departamento de Salud del Condado de Salt Lake que se enumeran a continuación. Puede programar una cita en línea [AQUÍ](#) o llamando al 385-468-7468.

A partir del lunes 8 de noviembre, también puede traer niños de 5 a 11 años a un lugar que se indica a continuación sin una cita, aunque la espera para recibir el servicio puede ser más larga. Tenga en cuenta las horas indicadas para cada ubicación.

Un padre o un tutores legales debe estar físicamente presente para que se vacune a un niño.



CONSEJO DE SALUD MENTAL

Para algunos, las vacaciones pueden resultar muy solitarias. Siga conectando esta temporada navideña comunicándose con familiares y amigos, haciéndoles saber que le importa.

<https://liveonutah.org/give-help/>

PROGRAMA DE VIDA SALUDABLE Y USTED!

¿Está interesado en las formas en que el programa de Vida Saludable del Departamento de Salud del Condado de Salt Lake puede beneficiarlo a usted y a su escuela? ¡Asegúrese de revisar todos nuestros programas [AQUÍ!](#)

CONSEJO DE VACACIONES SALUDABLES



Usted y su hijo aún pueden disfrutar de las golosinas navideñas de vez en cuando y, a menudo, pueden encontrar versiones más saludables de sus favoritas. Considere algunos cambios de alimentos saludables al planificar sus comidas navideñas:

- Agregue varias opciones más saludables a su menú, como ensalada y frijoles verdes salteados con almendras en lugar de una cazuela de ejotes.
- ¿Sabías que el yogur griego bajo en grasa puede ser un gran ingrediente sustituto del puré de papas? Al hacer puré de papas, use leche descremada o baja en grasa en lugar de leche entera o mitad y mitad. Incluso puede usar yogur griego bajo en grasa en lugar de suero de leche.
- Quite parte de la corteza superior del pastel de manzana para reducir la ingesta de calorías y grasas.

• Hornee manzanas sin corazón, rellénelas con condimento de arándanos y cúbralas con una cucharada de crema batida para una opción de postre más saludable.

ACTIVO EN EL INVIERNO

Cuando el clima se vuelve frío y comienza la rutina, es fácil perder la motivación y querer permanecer adentro. Pero salir al aire libre sigue siendo bueno para los niños y es importante mantenerlos activos durante el invierno. Una excelente manera de hacer ejercicio y hacer que los niños se muevan es caminar o andar en bicicleta a la escuela.

- **Luz roja, Luz verde:** Este juego clásico es una excelente manera de involucrar a los niños en el camino hacia o desde la escuela. Se trata de enseñar reglas de tráfico, habilidades para escuchar y es una forma de romper la rutina diaria y divertirse un poco.
- **Simón dice:** Mezcle este juego tradicional implementándolo en su caminata. Mezcle leyendas de instrucciones de seguridad, como detenerse en los cruces de peatones y mirar los letreros de las calles, con letreros divertidos que ayuden a que los niños se muevan inviten a los niños a hacer el tonto.



SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT