



# PE QUIZ: HEART HEALTH!

**Directions:** Choose what you think is the best answer for each of the questions below. When you're finished, check your answers against the answer key at the bottom. Have fun!

1.

Physical activity is good for your heart, can help you feel less stressed and even help you sleep better. How much physical activity should kids ages 6-17 get each day?

- A. 15 minutes      B. 30 minutes      C. 1 hour

2.

Vegetables are packed with nutrition to give your body a healthy boost. How many cups of vegetables do kids ages 4-13 need to eat each day?

- A. ½ Cup      B. 1 - 2 ½ Cups      C. 3 - 4 Cups

3.

Too much sugar isn't just bad for your teeth, it's bad for your heart too. Soda is a big source of sugar and most Americans are drinking too much of it. How much soda do most Americans drink in one year?

- A. 10 gallons      B. 45 gallons      C. 100 gallons

4.

The human heart beats about 72 times per minute. When you're sitting down your blood takes 30 seconds to travel from your heart to your big toe and back again. How long does it take when you're exercising?

- A. 10 seconds      B. 20 seconds      C. 30 seconds

5.

Sleep is important and gives your body and brain time to rest and recharge. How much sleep should kids ages 5-10 get each night?

- A. 6-8 hours      B. 9-10 hours      C. 10-12 hours





# PRUEBA DE ACTIVIDAD FÍSICA: ¡SALUD DEL CORAZÓN!

**Instrucciones:** Elija la que crea que es la mejor respuesta para cada una de las siguientes preguntas. Cuando haya terminado, verifique sus respuestas con la clave de respuestas en la parte inferior. ¡Divertirse!

1.

La actividad física es buena para el corazón, puede ayudarle a sentirse menos estresado e incluso ayudarle a dormir mejor. ¿Cuánta actividad física deben hacer los niños de 6 a 17 años cada día?

A. 15 minutos

B. 30 minutos

C. 1 hora

2.

Las verduras están repletas de nutrientes para darle a tu cuerpo un impulso saludable. ¿Cuántas tazas de verduras deben comer los niños de 4 a 13 años al día?

A. ½ Taza

B. 1 - 2 ½ Tazas

C. 3 - 4 Tazas

3.

Demasiada azúcar no sólo es mala para los dientes, sino también para el corazón. Los refrescos son una gran fuente de azúcar y la mayoría de los estadounidenses beben demasiada. ¿Cuánto refresco bebe la mayoría de los estadounidenses en un año?

A. 10 galones

B. 45 galones

C. 100 galones

4.

El corazón humano late unas 72 veces por minuto. Cuando estás sentado, tu sangre tarda 30 segundos en viajar desde el corazón hasta el dedo gordo del pie y viceversa. ¿Cuánto tiempo lleva cuando haces ejercicio?

A. 10 segundos

B. 20 segundos

C. 30 segundos

5.

Dormir es importante y le da tiempo al cuerpo y al cerebro para descansar y recargarse. ¿Cuánto deben dormir los niños de 5 a 10 años cada noche?

A. 6-8 horas

B. 9-10 horas

C. 10-12 horas



# PE QUIZ: HEART HEALTH!

## ANSWER KEY

1.

**C, 1 hour**

2.

**B, 1-2 1/2 Cups**

3.

**B, 45 gallons**

4.

**A, 10 seconds**

5.

**C, 10-12 hours**

