

# Fit School, Inc Newsletters for Parents



FIT SCHOOL, INC.

[English Welcome Letter](#)

[Spanish Welcome Letter](#)

[Energy Balance Basics - English](#)

[Energy Balance Basics - Spanish](#)

[Fiber Newsletter - English](#)

[Fiber Newsletter - Spanish](#)

[Excercise Newsletter - English](#)

[Excercise Newsletter - Spanish](#)

[Fats Newsletter - English](#)

[Fats Newsletter - Spanish](#)

[Food Pyramid Newsletter - English](#)

[Food Pyramid Newsletter - Spanish](#)

[Vitamin A Newsletter - English](#)

[Vitamin A Newsletter - Spanish](#)

[Iron Newsletter - English](#)

[Iron Newsletter - Spanish](#)

[Sodium Newsletter - English](#)

[Sodium Newsletter - Spanish](#)

[Protein Newsletter - English](#)

[Protein Newsletter - Spanish](#)

[Nutrition Basics Newsletter - English](#)

[Nutrition Basics Newsletter - Spanish](#)

[Vitamin K Newsletter - English](#)

[Vitamin K Newsletter - Spanish](#)

[Dining Out Newsletter - English](#)

[Dining Out Newsletter - Spanish](#)

[Meal Planning Newsletter - English](#)

[Meal Planning Newsletter - Spanish](#)

[Whole Grains Newsletter - English](#)

[Whole Grains Newsletter - Spanish](#)

[Vitamin E Newsletter - English](#)

[Vitamin E Newsletter - Spanish](#)

[Minerals Newsletter - English](#)

[Minerals Newsletter - Spanish](#)

[Getting Started Newsletter - English](#)

[Getting Started Newsletter - Spanish](#)

[Water Newsletter - English](#)

[Water Newsletter - Spanish](#)

[Well-Balanced Diet Newsletter - English](#)

[Well-Balanced Diet Newsletter - Spanish](#)

[Phosphorus Newsletter - English](#)

[Phosphorus Newsletter - Spanish](#)

## **5 Ways to Help Keep Your Child Alert and Ready**