

5-2-1-0 Metas para Vivir una Vida Activa y Saludable

Ayude a sus niños a vivir una vida activa saludable
Use estas simples metas como guía cada día.

5 o mas frutas y verduras

2 horas o menos de tiempo pantalla recreativo

1 hora o mas de actividad física

0 bebidas azucaradas, mas agua y leche baja en grasa

5 frutas y verduras cada día

- Sirva verduras con nombre nombres graciosos como arbolitos de brocoli, zanahorias visión rayos X
- Agregue verduras a la pasta, sopas, guisados
- Mantenga frutas y verduras cortadas listas para snacks or refrigerios
- Deje que sus niños ayuden a escoger y preparar veduras para las comidas

2 horas o menos de tiempo pantalla cada día

- Apague la televisión y los teléfonos durante las comidas familiares
- Haga que la recámara o cuarto de dormir sea una zona libre de pantallas
- Tenga libros, crayones o crayolas, y papel listo para el tiempo de juego

1 hora de actividad física cada día

- Encuentre actividades físicas que le gusten a su niño...brincar la cuerda, jugar a la traes, balón cesto, fútbol, andar en bicicleta, nadar, bailar
- Haga tiempo para juego activo
- Jueguen en familia...salgan a caminar, vayan al parque, jueguen baloncesto con pelota nerf, jueguen a cachar o atrapar la pelota

0 bebidas azucaradas, o mas agua cada día

- Ofrezca agua para la sed entre comidas
- No dé soda o bebidas de fruta a los niños chiquitos
- Asegúrese de que las cajas de jugos sean 100% jugo
- Limíte el jugo a ½ taza por día

Séa un modelo a seguir. Haga que comer saludablemente y hacer actividad física sean la norma en su familia.

