

GROWING HEALTHY

There are lots of ways to grow healthy but you don't have to do them all at once.



IDEAS FOR LIVING A HEALTHY ACTIVE LIFE

- 5** Eat at least **5** fruits and vegetables a day.
- 2** Keep screen time (like TV, video games, computer) down to **2** hours or less per day.
- 1** Get **1** hour or more of physical activity every day.
- 0** Drink **0** sugar-sweetened drinks. Replace soda pop, sports drinks and even 100% fruit juice with milk or water.



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

Toll-free phone: 888/227-5125
E-mail: health@ecetta.info

UNA VIDA SANA

Hay muchas maneras de crecer con buena salud pero no tiene que hacerlas todas al mismo tiempo.



IDEAS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SANA

- 5** Coma por lo menos **5** frutas y verduras al día.
- 2** Limite el tiempo ante las pantallas (como televisión, videojuegos, computadora) a **2** horas o menos al día.
- 1** Haga **1** hora o más de actividad física todos los días.
- 0** Tome **0** bebidas azucaradas. Substituya los refrescos, las bebidas deportivas e incluso los jugos de 100% de fruta con leche o agua.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Toll-free phone: 888/227-5125
E-mail: health@ecetta.info