

Make Your Goal **EVERY DAY!**

EAT HEALTHY



Fruits & vegetables: more matters!

Eat fruits and vegetables at least 5 times a day. Limit 100% juice.

HEALTHY TIPS

- Try-A-Bite Rule. Offer new fruits and veggies and encourage everyone in the family to try a few bites each time. It can take 7 to 10 tries to like a new food.
- Never be fruitless! Take advantage of sales to stock up on frozen fruit so it's always on hand. If you buy canned fruit, make sure it's canned in its own juice, not in sweetened syrup.
- When possible, avoid frying – try steaming, baking, or stir-frying.
- Get sneaky! Add chopped spinach or greens to soup or stews.

WATCH LESS



Cut screen time

to 2 hours or less a day (TV, computers & video games). No screen time for kids under 2.

HEALTHY TIPS

- Encourage the whole family to decrease screen time to 2 hours a day or less.
- Enjoy meal time as family time. Turn off the TV during mealtime and limit phone calls and texting.
- Keep the TV, computers and videos out of the kids' bedrooms.
- Make one day a week a "Turn Off the TV Day" in your home and do something else with the kids – read a book or take a walk.

MOVE MORE



Be physically active at least 1 hour every day.

HEALTHY TIPS

- Take gradual steps to increase physical activity levels.
- Do short amounts of activity several times a day until they add up to 60 or more minutes each day.
- Try a video game that helps burn calories like Dance Dance Revolution, Wii Fit, Dance Central or Kinect. It's all about movement and fun!

CUT DOWN



No soda or sugar-sweetened drinks.

Instead, drink water and 3-4 servings a day of non-fat or 1% milk.

HEALTHY TIPS

- Encourage your family to love water. Serve it. Choose it. If it's there, people will drink it. And remember, water has zero calories.
- Juice products labeled "-ade," "drink" or "punch" often contain mostly corn syrup sweetener and less than 5% real juice.
- For kids 2 years and older, encourage non-fat or low-fat milk rather than whole milk.

www.healthysarasota.com

¡Haz de Tu Meta **DIARIA!**

COMA SALUDABLE



Frutas y vegetales: cuanto más, mejor!
 Coma frutas y vegetales por lo menos 5 veces al día. Limite los jugos de 100%.

CONSEJOS SALUDABLES

- Regla de probar un bocado. Ofrezca frutas y vegetales nuevos y cada vez anime a su familia a probar unos bocados. Puede tomar de 7 a 10 pruebas para encontrarle el gusto a comidas nuevas.
- ¡Nunca se quede sin frutas! Aproveche las ofertas para que mantenga una reserva de frutas congeladas siempre a la mano. Si compra frutas enlatadas, asegúrese que sean conservadas en sus propios jugos y no en mieles azucaradas.
- Siempre que sea posible, evite las frituras—pruebe cocinando al vapor, al horno o salteado con vegetales.
- ¡Hágase el disimulado! Añada espinaca cortada o vegetales a las sopas o guisos.

MIRE MENOS TELEVISION



Reduzca el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día (televisión, computadoras y juegos de video) Elimine el tiempo frente a la pantalla a niños menores de 2 años.

CONSEJOS SALUDABLES

- Anime a su familia a reducir el tiempo que permanecen frente a la pantalla a 2 horas o menos al día.
- Disfrute de la hora de comida en familia. Apague la televisión durante las comidas y limite las llamadas telefónicas y los mensajes de texto.
- Mantengan los televisores, computadoras y juegos de video fuera del cuarto de los niños.
- Establezca un día a la semana como el “El Día de Apagar la Televisión” en su casa y haga algo diferente con la familia - lean un libro o salgan a caminar.

MUEVASE MAS



Manténgase físicamente activo por lo menos 1 hora cada día.

CONSEJOS SALUDABLES

- Tome pasos graduales para incrementar los niveles de actividad física.
- Haga pequeñas cantidades de actividad física varias veces al día, hasta alcanzar a llegar a 60 minutos o más cada día.
- Trate algún juego de video que ayude a quemar calorías como “Dance Dance Revolution, WiiFit, Dance Central or Kinet”. ¡Estos juegos son acerca de movimiento y diversion!

REDUZCA



No bebidas gaseosas o jugos endulzados con azúcar.

En su lugar, tome agua y de 3 a 4 porciones de leche descremada o sin grasa.

CONSEJOS SALUDABLES

- Inculque a su familia el amor por el agua. Sívala. Escójala usted mismo. Si está servida, su familia la tomará. Y recuerde, el agua no tiene calorías.
- Los productos de jugos que en la etiqueta contengan la palabra “añadido”, “bebida” o “ponche”, normalmente contienen miel de maíz endulzada y menos del 5% de jugo real.
- Para los niños mayores de 2 años, proponga leche descremada sin grasa en lugar de la leche entera