

Fijando metas. Viviendo sanamente.

Propósitos diarios para niños sanos:



frutas y verduras



1 hora o más de juego activo



1 hora o menos de tiempo frente a la pantalla (televisión, teléfono, tableta, videojuegos)

10

horas de sueño cada noche

Fije una meta:

Empiece con una meta y luego póngase otra.

frutas y verduras

minutos de juego activo

minutos de tiempo de pantalla

horas de sueño

Fijando metas. Viviendo sanamente.

Propósitos diarios para niños sanos:



frutas y verduras



1 hora o más de juego activo



1 hora o menos de tiempo frente a la pantalla (televisión, teléfono, tableta, videojuegos)

10

horas de sueño cada noche

Fije una meta:

Empiece con una meta y luego póngase otra.

frutas y verduras

minutos de juego activo

minutos de tiempo de pantalla

horas de sueño