

Healthy Family



Familia Sana



805-682-7638 x 214

10 Tips for A healthy family



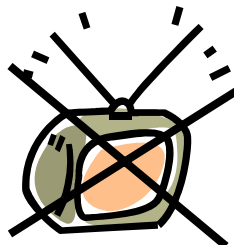
1. Family Mealtime every day
2. Limit flavored drinks
3. Offer fruits and vegetables at Every meal.
4. Keep fruits and vegetables cut So the family can easily grab Them for snacks.
5. Parents are responsible for what Foods are in the home and when food is offered



6. Children decide how much to eat
7. Avoid TV's and computers in Bedrooms



8. Be active EVERY DAY.
9. Limit TV, video games and Computers to less than 2 hours A day



10. Take time to share, laugh & love



10 pautas para tener Una Familia Sana

1. Diario- la familia come juntos
2. Limite bebidas de sabor
3. Ofrece frutas y verduras con cada comida.
4. Mantenga frutas y verduras picadas Disponible para que Sea fácil agarrar.
5. Padres son responsables para tener comida sana en la casa y el horario que se da
6. Los niños deciden la cantidad que comen
7. Evite tener televisores y computadoras en las recamaras
8. Sean activos TODOS LOS DIAS
9. Limite el uso de TV, juegos electronicos y computadoras a menos de 2 horas al día
10. Tome el tiempo para compartir, reirse y querer