

10 Health Tips for Your Family



Stay healthy

- 1. Involve the whole family**
Introduce your children at an early age to healthy foods and habits by involving them in grocery shopping and cooking.
- 2. Remember breakfast**
Eat yogurt, fresh fruit, eggs or whole-grain cereal for breakfast to help fuel your body all day!
- 3. Eat by color**
Fill half your plate with colorful fruits and vegetables like broccoli or apples.
- 4. Choose healthy drinks**
Drink water and low-fat white milk instead of soda or juice.
- 5. Enjoy meals together, without distraction**
Eating at home as a family encourages healthy choices and saves money! Screen-free meals help support family unity and social connection.



Stay active

- 6. Get moving**
Aim to get at least one hour of physical activity each day!
- 7. Unplug your devices**
Limit screen time and encourage screen-free alternatives such as arts and crafts, books, games, and time outside.
- 8. Exercise together**
Find indoor and outdoor activities that your whole family enjoys doing!
- 9. Get your steps in**
Incorporate exercise into your day by taking the stairs, going for a walk, or getting off the bus or train one stop early.
- 10. Recharge**
Sleep is important to help maintain a healthy weight and it also boosts learning and memory.

10 Consejos de Salud para su Familia



Manténgase sano

- 1. Involucre a toda la familia**
Introduzca a sus hijos a una edad temprana a los alimentos y hábitos saludables al involucrarlos en la compra de comestibles y en la cocina.
- 2. Recuerde el desayuno**
¡Coma yogur, fruta fresca, huevos o cereales integrales para el desayuno para alimentar su cuerpo todo el día!
- 3. Coma por color**
Llene la mitad de su plato con frutas coloridas y verduras como brócoli o manzanas.
- 4. Elija las bebidas saludables**
Beba agua y leche blanca baja en grasa en lugar de refrescos o jugo.
- 5. Disfrute de las comidas juntos, sin distracción**
¡Comer en casa como familia ayuda a escoger opciones saludables y ahorra dinero! Las comidas en las cuales no existe una pantalla ayudan a apoyar la unidad familiar y conexión social.



Manténgase activo

- 6. Muévase**
¡Trate de hacer ejercicio por lo menos una hora cada día!
- 7. Desconecte sus dispositivos**
Limite el tiempo de pantalla y ofrezca las alternativas sin pantallas como artes, libros, juegos y actividades al aire libre.
- 8. Haga ejercicio juntos**
¡Encuentre actividades fuera o dentro de la casa que toda su familia disfrute!
- 9. Aumente sus pasos**
Incorpore el ejercicio en su día tomando las escaleras, dando un paseo, o bajando del autobús o tren una parada antes.
- 10. Revitalícese**
El sueño es importante para ayudar a mantener un peso saludable y mejora el aprendizaje y la memoria.