

Healthy Weight for Kids: Top 5 things YOU can do NOW

- 1) Cut out **SODA, JUICES, SPORTS DRINKS**, and any drinks that have “High Fructose Corn Syrup”

Drink More Water ☺

- 2) Cut down on **Fast Food** (McDonalds, Burger King, Taco Bell, Wendy’s, Pizza Hut, etc)

- 3) Eat more **Fresh Fruits and Vegetables** ☺

The more, the better!!!



- 4) Move your body! ☺

- a. Ride a Bike
- b. Go for a walk
- c. Play soccer
- d. Go swimming
- e. Dance

f. What else do you like to do? _____

- 5) Watch less **TV**, Play less **Video Games**, Spend less time on the **Computer**.

.....**Get outside and PLAY!** ☺



Peso sano para los niños: 5 cosas que TU puedes hacer!

1) Tomar menos **SODA, JUGOS, BEBIDAS DE LOS DEPORTES**, y cualquier bebidas que tengan “jarabe de maíz de la fructosa alta” (“High Fructose Corn Syrup”)
Beba más agua 😊

2) Comer menos **Comida Chatarra**. (McDonalds, Burger King, Taco Bell, Wendy, Pizza Hut, etc)

3) Coma más **Frutas y Verduras frescas** 😊
¡...lo mas possible!!!

4) ¡Mueva su cuerpo! 😊

- a. Monte una bici
- b. Caminar
- c. Juegue el futbol
- d. Vaya a nadar
- e. Danza
- f. ¿Qué más usted tiene gusto de hacer? _____



5) Mirar menos **TV**, Juegue menos **Juegos de video**, Pase menos tiempo en **Computadora**..... **Vaya afuera y JUEGUE!** 😊

