

Eat a healthy breakfast 7 days a week ... Eat 5 fruits and vegetables every day

Limit screen time to 2 hours or less every day ... Be active for at least 1 hour every day ... Drink 0 sugar-sweetened beverages

Coma un desayuno saludable los 7 días de la semana ... Coma 5 frutas y vegetales todos los días ... Limite el tiempo de mirar televisión a 2 horas por día

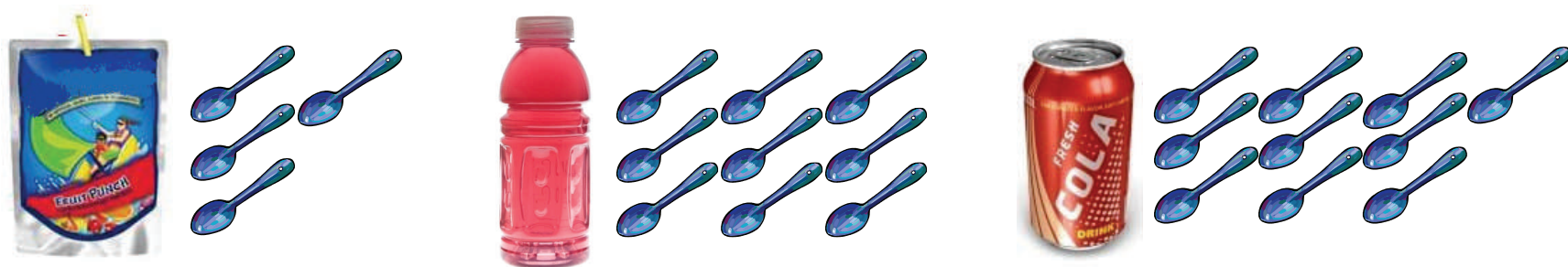
Simple Steps to Better Health

75210

Pasos Simples para Mejorar la Salud

DO YOU KNOW HOW MANY TEASPOONS OF SUGAR ARE IN YOUR FAVORITE DRINK?

¿SABE CUÁNTAS CUCHARADAS DE AZÚCAR TIENE SU BEBIDA FAVORITA?



Drink 0 sugar-sweetened beverages
Tome 0 bebidas azucaradas



WATER & MILK: Your best choices for home and school

AGUA Y LECHE: Las mejores opciones para el hogar y la escuela



Brought to you by the Mono County Nutrition and Physical Activity Taskforce

Presentado a usted por el Comité de Nutrición y Actividad Física del Condado de Mono



Manténgase activo por lo menos 1 hora todos los días ... Tome 0 bebidas azucaradas