

HealthyCounts

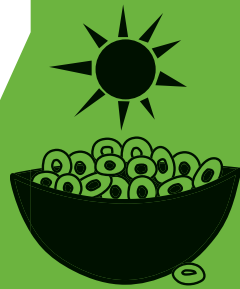
Una rutina de salud con la que los niños pueden contar.

8



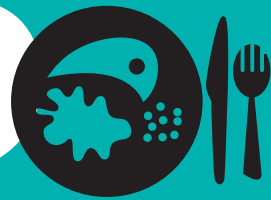
Más de ocho horas de sueño por noche.

7



Desayunos por semana.

6



Comidas caseras por semana.

5



Porciones de frutas y verduras por día.

4



Automensajes positivos por día.

3



Porciones de lácteos con bajo contenido graso por día.

2



Horas o menos de tiempo frente a una pantalla por día.

1



Hora o más de actividad física por día.

0



Bebidas azucaradas por día.

Contar puede ser una de las mejores maneras de ayudar a un niño a lograr un buen estado físico. HealthyCounts es una rutina simple y clara que el niño puede seguir; una rutina que puede mejorar su salud de por vida.



helendevoschildrens.org/healthycounts