

# HealthyCounts

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

<b>8</b>  Más de ocho horas de sueño por noche.	<b>7</b>  Desayunos por semana.	<b>6</b>  Comidas caseras por semana.
<b>5</b>  Porciones de frutas y verduras por día.	<b>4</b>  Automensajes positivos por día.	<b>3</b>  Porciones de lácteos con bajo contenido de grasa por día.
<b>2</b>  Horas o menos de tiempo frente a una pantalla por día.	<b>1</b>  Hora o más de actividad física por día.	<b>0</b>  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](http://helendevoschildrens.org/healthycounts)