

El Reto de Pasar Menos Tiempo Viendo Televisión ¡Hazlo!

Trata de no ver más de 2 horas de televisión al día.

No veré televisión:

Durante la cena del _____. [Elige uno o más días esta semana]

Durante el programa _____, de __: __ AM/PM to __: __ AM/PM.

Todo la: *Mañana o Tarde o Noche* del _____. [Elige uno o más días esta semana]

En vez de, haré una de estas cosas activas y divertidas:

1) _____

2) _____

3) _____

CORRER

Saltar

Montar bicicleta

Jugar

Pintar

CAMINAR

Saltar cuerda

Jugar al corre que te atrapo

ARTE

Ir a los columpios

Nadar

Trotar



Contenido adquirido de STAR

Coloca esto en el refrigerador para que te recuerdes de las actividades divertidas que has planeado. Cambiar de hábitos televisivos puede ser difícil, pero trabaja con tu familia para llevar a cabo estos cambios saludables.

Mi Día, En Movimiento



1

¿Cuándo beberé agua hoy? [¡escoge 3!]

- Desayuno
- Recreo
- Almuerzo
- Después de la escuela
- Cena
- Hora de dormir



2

Hoy voy a comer estas frutas y vegetales:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



3

Hoy voy a ver **1** programa de televisión llamado _____ a las __:__ AM/PM.



4

Durante los comerciales del programa haré 10:

- Saltos de tijeras
- Saltos de rana
- Patadas voladoras



5

Me acostaré a las __:__ PM y me despertaré a las __:__ AM.

¿Dormiré al menos 10 horas?

- Si
- No





Ideas de Comidas Saludables

Mass in Motion Kids!

Mass
in Motion
KIDS

Sustituya comidas azúcaradas, saladas, fritas y comidas rápidas con frutas y vegetales. Incluya frutas y vegetales en todas las comidas de su hijo/a.



- Fideos con queso y brocoli
- Sopa de pollo con arroz de trigo y vegetales
- Tortillas rellanas con frijoles, queso, y salsa de tomate
- Hamburguesa con brocoli al vapor
- Hamburguesa de pavo con ensalada
- Sándwich de pavo con pan de trigo y rodajas de pepino
- Sándwich de queso con pan de trigo y tomates
- Espaguetis con salsa de tomate y queso parmesano- trate de usar pasta de trigo
- Pollo a la brasa con habuchuelas verdes y uvas
- Ensalada de atún con apio, envuelta en una tortilla de trigo
- Bagel de trigo con jamón y queso, y con una naranja
- Omelet de jamóm, queso, cebolla, champiñones y espinaca
- Fajitas de pollo a la parilla y pimientos
- Sándwich de mantequilla de maní y jalea con pan de trigo y pedazos de zanahoria
- Pizza hecha en casa con queso, vegetales y masa de trigo

¡Sustituye comidas azucaradas, saladas, fritas y comidas rápidas con frutas y vegetales!



Calabaza verde
Manzana
Albaricoque
Alcachofa
Espárrago
Aquacates
Bananas

Brote de soja
Arándano
Bok Choi
Brócoli
Remolachas
Repollo
Melón

Col Berza
Zanahoria
Coliflor
Apio
Maíz
Arándano Agrios
Pepinos

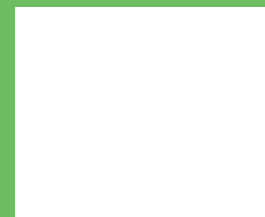
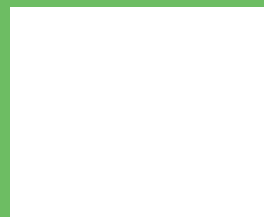
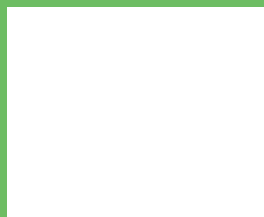
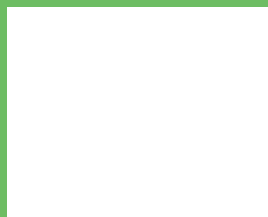
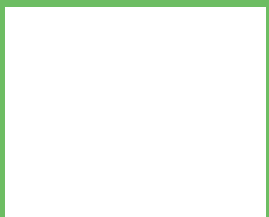
Toronja
Uvas
Ejotes
Guisantes
Col rizada
Kiwi
Lechuga

Mango
Hongos
Nectarina
Cebollo
Naranjas
Papaya
Duraznos

Peras
Pimienta
Ciruelas
Calabazas
Pasas
Frambuesas
Espinaca

Fresas
Chayote
Camotes
Mandarinas
Tomates
Sandía
Calabacín

¡Ahora es tu turno! ¿Que frutas and vegetales comerás hoy? ¡Dibuja o Escribe!



Actividades Sin TV

- Leer un libro
- Escuchar libros auditivos
- Jugar al escondite
- Tirar y atrapar la pelota
- Bailar
- Seguir al líder
- Ir al parque
- Hacer un muñeco de neve
- Hacer un ángel de la neve
- Armar un rompecabezas
- Ayudar a preparar la cena
- Jugar juegos de mesa
- Caminar el perro
- Saltar al cuerda
- Jugar con la "Hoola Hoop"
- Volar un papalote
- Ir al biblioteca
- Caminar
- Correr sobre un aspersor de agua
- Juegos de pelota
- Bañar al perro
- Saltar como rana
- Jugar el corre que te atrapo
- Jugar simón dice
- Visitar el zoológico
- Carrera de relevos
- Jugar con bloques
- Jugar con obstáculos
- Dibujar en la acera con tiza
- Hacer burbujas y perseguirlas
- Ayadar a limpiar el carro
- Ayuda a limpiar el patio
- Recoger los juguetes
- Llevar la ropa sucia a la lavador
- Jugar en los culumpios
- Jugar a las adivinanzas
- Construir una fortaleza
- Saltar sobre las hojas
- Jugar a la rayuela
- Jugar fútbol
- Jugar baloncesto
- Montar bicicleta
- Regar las plantas

Para niños saludable



No más de 2 horas de tiempo a la pantalla por día.



Registro de Metas

Mantén un registro personal de tus metas diarias de Mass in Motion Kids



0 bebidas azucaradas



0-2 horas del tiempo a la pantalla



Frutas y vegetales



10-11 horas de sueño



1+ hora de actividad física

Semana 1	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Meta:
Buenas horas de sueño por noche								10-11 horas
Horas de tiempo a la pantalla								0-2 horas
Horas de actividad física								1+ hora/s
# de bebidas azucaradas								0 bebidas azúcaradas
# de frutas y vegetales								Cada comida
Semana 2	Dom	Lun	Mart	Miér	juev	Vier	Sáb	Meta:
Buenas horas de sueño por noche								10-11 horas
Horas de tiempo a la pantalla								0-2 horas
Horas de actividad física								1+ hora/s
# de bebidas azucaradas								0 bebidas azúcaradas
# de frutas y vegetales								Cada comida
Semana 3	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Meta:
Buenas horas de sueño por noche								10-11 horas
Horas de tiempo a la pantalla								0-2 horas
Horas de actividad física								1+ hora/s
# de bebidas azucaradas								0 bebidas azúcaradas
# de frutas y vegetales								Cada comida
Semana 4	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Meta:
Buenas horas de sueño por noche								10-11 horas
Horas de tiempo a la pantalla								0-2 horas
Horas de actividad física								1+ hora/s
# de bebidas azucaradas								0 bebidas azúcaradas
# de frutas y vegetales								Cada comida

Nombre:

Fecha:



Registro de Metas

Mantenga un registro de cómo se están haciendo con las metas diarias de Mass in Motion Kids



0 bebidas azucaradas



0-2 horas del tiempo a la pantalla



Frutas y vegetales



10-11 horas de sueño



1+ hora de actividad física

Semana 1	Dom	Lun	Mart	Miér	Thurs	Vier	Sáb	Obstáculo:
Meta Nutricional:								
Meta de Actividad Física:								
Otra Meta:								
Semana 2	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Obstáculo:
Meta Nutricional:								
Meta de Actividad Física:								
Otra Meta:								
Semana 3	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Obstáculo:
Meta Nutricional:								
Meta de Actividad Física:								
Otra Meta:								
Semana 4	Dom	Lun	Mart	Miér	Juev	Vier	Sáb	Obstáculo:
Meta Nutricional:								
Meta de Actividad Física:								
Otra Meta:								