



HEALTHY HABITS, EVERY DAY!

It's important to practice healthy habits, but that can sometimes feel challenging. The **5-2-1-0** recommendations are 4 simple steps to help build healthy habits in children.

5 servings of fruits and veggies

Fruits and vegetables are packed with nutrients your child needs to grow healthy.

- Offer a fruit or vegetable at every meal and for snacks.
- Serve fruits and vegetables steamed, baked, stir-fried, or raw.
- Remember that fresh, canned, and frozen all count!

2 hours or less of screen time

Too much screentime can lead to headaches, sleep issues, tantrums, and can limit development of language and emotional skills.

- Keep the TV and computers in the living room and out of your child's bedroom.
- Put away devices and turn off the TV during mealtimes.
- Encourage everyone in the family to decrease screen time.

1 hour of physical activity

Physical activity is good for physical development and mental health.

- Help your child to find physical activities that they enjoy.
- Be active as a family! Go for walks, hikes, or bike rides together.
- When appropriate, have your children walk or bike to school. Better yet, walk or ride with them.

0 sugary drinks

Sugary drinks such as sodas, sweetened tea, sports drinks, and fruit-flavored drinks have little nutritional value.

- Serve water! Pack a water bottle and make sure water is always accessible.
- Make water more exciting by adding slices of lemon, berries, cucumber, or watermelon.
- Offer whole fruits instead of juice.

For more information or healthy living resources, visit gethealthyclarkcounty.org

www.gethealthyclarkcounty.org
GET MOVING. EAT BETTER. LIVE TOBACCO-FREE.

SNHD
Southern Nevada Health District



¡HÁBITOS SALUDABLES, TODOS LOS DÍAS!

Es importante practicar hábitos saludables, pero a veces esto puede parecer un desafío.

Las recomendaciones **5-2-1-0** son cuatro pasos simples que ayudan a construir hábitos saludables en los niños.

5 porciones de frutas y verduras

Las frutas y las verduras están llenas de nutrientes que sus hijos necesitan para crecer saludables.

- Ofrezca una fruta o una verdura en cada comida y como bocadillos.
- Sirva las frutas y verduras al vapor, al horno, salteadas o crudas.
- Recuerde que todas las frutas cuentan: ¡frescas, de lata y congeladas!

2 2 horas o menos frente a la pantalla

Mucho tiempo frente a la pantalla puede resultar en dolor de cabeza, problemas para dormir, berrinches, y puede limitar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

- Mantenga la televisión y las computadoras en la sala y fuera de las recámaras de sus hijos.
- Ponga a un lado los aparatos electrónicos y apague la televisión durante las comidas.
- Anime a todos en su familia a disminuir el tiempo que pasan frente a la pantalla.

1 hora de actividad física

La actividad física es buena para el desarrollo físico y la salud mental.

- Ayude a sus hijos a encontrar actividades físicas que disfruten.
- ¡Sean una familia activa! Vayan a caminatas, excursiones o anden juntos en bicicleta.
- Cuando sea apropiado, anime a sus hijos a caminar o ir en bicicleta a la escuela. Mejor aún, caminen o vayan juntos en bicicleta.

0 bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas como los refrescos, los té dulces, las bebidas deportivas o las bebidas con sabor a frutas tienen poco valor nutricional.

- ¡Sirva agua! Empaque una botella de agua y asegúrese que siempre haya agua disponible.
- Haga que el agua sea una bebida más interesante al añadir rebanadas de limón, bayas, pepino, o sandía
- Ofrezca frutas enteras en vez de jugo.

Para más información sobre recursos para vivir de manera saludable vivasaludable.org



www.vivasaludable.org

