

Los niños escuchan lo que dices
Y hacen lo que haces.

Para construir hábitos saludables,
Todo comienza con usted!

Ayude a sus hijos crecer felices y sanos, enseñándoles el
5-4-3-2-1 Go!® Cuenta atrás y ayúdarles a seguir todos los días:



5 porciones de
Frutas y
verduras al día



4 porciones de
agua al día



3 porciones de
productos lácteos
bajos en grasa al día



2 horas o menos
frente una
pantalla al día



1 hora o más
de actividad
física al día



Visita Gonebraskakids.org
pero no permanecer mucho tiempo

Este mensaje ha sido creado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en Niños de Chicago (CLOCC). 5-4-3-2-1 Go!® es una marca registrada y derechos de autor © 2004 Ana y el Hospital Robert H. Lurie Children de Chicago. Todos los derechos reservados. www.clocc.net