



## FECHA:

Porciones de frutas y verduras 1 2 3 4 5

Porciones de agua 1 2 3 4

Porciones de productos lácteos bajos en grasa 1 2 3

Horas frente una pantalla 1 2 (o menos)

Horas de actividad física 1 (o más)

Visita [GoNebraskaKids.org](http://GoNebraskaKids.org)  
pero no permanecer mucho tiempo