



LA PROMESA PARA *Las familias*

Apoyamos la misión de “Jump IN para Niños Saludables,” y prometemos hacer opciones saludables para nuestras familias:

- › Comeremos **5** o más porciones de frutas y verduras cada día.
- › No pasaremos más de **2** horas sentados frente a la televisión, computadora o jugando en la tableta o teléfono celular.
- › Juguemos y estaremos activos físicamente por al menos **1** hora cada día.
- › Tendremos **0** refrescos u otras bebidas azucaradas y en su lugar beberemos mucha agua y leche baja en grasa.
- › Tendremos comidas regulares juntos en familia.

Prometemos hacer nuestra parte para alentar y apoyar otras familias en Indiana Central para también tomar opciones saludables.

Nombre del miembro de la familia

Nombre del miembro de la familia



Fecha

This graphic is adopted from Let's Go! www.letsgo.org.

