

Eat a healthy breakfast 7 days a week ... Eat 5 fruits and vegetables every day

Limit screen time to 2 hours or less every day ... Be active for at least 1 hour every day ... Drink 0 sugar-sweetened beverages

Simple Steps to Better Health

* 7 5 2 1 0 *

Pasos Simples para Mejorar la Salud

How can you fit at least 5 fruits & vegetables in your diet every day?
¿Cómo puedes comer por lo menos 5 frutas y verduras todos los días?



Coma un desayuno saludable los 7 días de la semana ... Coma 5 frutas y verduras todos los días ... Limite el tiempo de mirar televisión a 2 horas por día

Manténgase activo por lo menos 1 hora todos los días ... Tome 0 bebidas azucaradas



Brought to you by the Mono County Nutrition and Physical Activity Taskforce

Presentado a usted por el Comité de Nutrición y Actividad Física del Condado de Mono

