HEALTHY EATING, ACTIVE LIVING

Tips for families

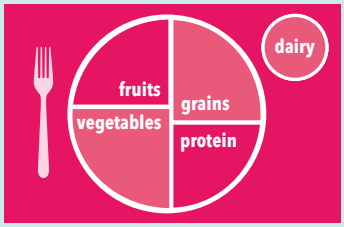
Good and bad habits start early. Today, too many children are getting adult conditions like diabetes and high blood pressure. That's why it's important to make healthy eating and exercise part of your family's lifestyle. Model and promote healthy habits that will last your children a lifetime:

MOVE **MORE**

Get up and play. Aim for at least 60 minutes of physical activity every day, like playing in the park or dancing.

CUT **BACK**

Limit screen time to 1 to 2 hours a day. This includes TV, smartphones, tablets, computers, and games.



EAT **SMART**

Fill half your plate with fruits and vegetables. Fuel up with breakfast every morning, and eat meals together as a family.

DRINK **WELL**

Choose water or plain milk instead of soda, juice, sports drinks, and other sweetened beverages. A cup of juice can have as much sugar as a candy bar!

SLEEP **BETTER**

Help your child manage stress and sleep better. Kids need about 10 hours of sleep to recharge and reach their full potential each day.

Ready to get started?

- Watch our family nutrition program at **kp.org/mydoctor/healthyhabits**.
- Text FOTONOVELA to 45356 to view our family health videos.
- Pick a simple step that your family could try today!

ALIMENTACIÓN SANA VIDA ACTIVA

Consejos para la familia

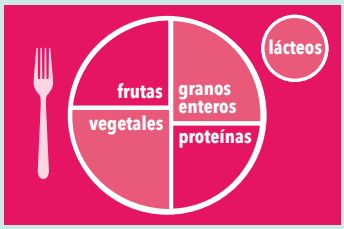
Los buenos y los malos hábitos se adquieren desde muy temprana edad. Hoy en día, muchos niños desarrollan afecciones que antes se consideraban de adultos, como la diabetes y la presión arterial alta. Por eso es importante que incorpore la alimentación sana y el ejercicio al estilo de vida de su familia. Sea un buen ejemplo y promueva hábitos sanos que les duren toda la vida a sus hijos.

SEA MÁS **ACTIVO**

Póngase en movimiento y vaya a jugar. Trate de hacer al menos 60 minutos de ejercicio todos los días, como jugar en el parque o bailar.

REDUZCA

Reduzca su tiempo frente a las pantallas a solo 1 a 2 horas al día. Esto incluye el televisor, los teléfonos inteligentes, las tabletas, las computadoras y los videojuegos.



COMA **BIEN**

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, y recárguese de energía desayunando todas las mañanas y comiendo sus alimentos en familia.

BEBA **SANAMENTE**

Elija tomar agua en vez de soda, jugo, bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas. Un vaso de jugo puede tener tanto azúcar como una barra de chocolate.

DUERMA **MEJOR**

Ayude a su hijo a manejar el estrés y a dormir mejor. Los niños necesitan alrededor de 10 horas de sueño para "recargar las pilas" y alcanzar todo su potencial cada día.

¿Listo para empezar?

- Vea nuestro programa de nutrición familiar en **kp.org/mydoctor/healthyhabits** (en inglés).
- Envíe un texto con la palabra FOTONOVELA al 45356 para ver nuestros videos de salud para toda la familia.
- ¡Elija una medida sencilla que su familia pueda tomar hoy mismo!

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other medical professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you have questions or need more information about your medication, please speak to your pharmacist. Some photos may include models and not actual patients.

© 2013, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.
00817-005 (Revised 12/16) RL 8.4