



# Hábitos Saludables. Vida Saludable.

## 5-2-1-0 CHALLENGE / RETO PUNTOS POR ESTUDIANTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ SU MASTR/A \_\_\_\_\_ GRADO \_\_\_\_\_

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Points
<p><b>Objetivo</b> Al menos <b>5</b> verduras y frutas al día – ¡o más!</p>	<p><b>Gana 1 punto por CADA fruta o verdura que se coma al día</b> (El comer 5 porciones de fruta o verdura es la meta del día) No solo frutas. (+1 BONUS punto / día si intenta algo nuevo) *Máximo 10 puntos por día</p>							
<p><b>Objetivo</b> 2 horas o menos al día frente a la pantalla</p>	<p><b>Gana 5 puntos si se ven menos de 2 horas de televisión, computadora o videojuegos</b> *Máximo 5 puntos por día</p>							
<p><b>Objetivo</b> 1 hora de actividad física al día</p>	<p><b>Gana 1 punto por CADA 10 minutos de ACTIVIDAD</b> Ejemplo: si hace ejercicio 1 hora, gana 6 puntos (La meta es que hagan los niños por lo menos 1 hora de actividad física diaria) *Máximo 10 puntos por día</p>							
<p><b>Objetivo</b> 0 casi ninguna bebida azucarada beber agua</p>	<p><b>Gana 5 puntos por tomar 0 cero bebidas que contienen azúcar</b> *Máximo 5 puntos por día</p>							
<p><b>Gana 1 punto por CADA actividad de relajación y paz que dure 1 minuto</b> No lea. *Máximo 10 puntos por día</p>								
<p><b>Gana 1 PUNTO EXTRA por CADA fruta o verdura que una persona extra come, y 1 punto por CADA 10 minutos de ejercicio que esa persona haga.</b> *Máximo 10 puntos por día</p>								

FIRMA DEL ADULTO: \_\_\_\_\_ TOTAL PUNTOS DE LA SEMANA: \_\_\_\_\_