

5-2-1-0 Hábitos Saludables EDADES 2-9



Queremos saber cómo está tu hijo/a! Por favor saca un momento para responder estas preguntas.

Nombre de tu hijo/a: _____ Edad: _____ Fecha: _____



1. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales come tu hijo/a por día? _____

Una porción es: 1/2 taza de frutas frescas o congeladas (el tamaño de una taza de fruta), 1 taza de hojas verdes (una ensalada pequeña), o una porción de frutas del tamaño de una bola de tenis.



2. ¿Cuántas veces a la semana tu hijo/a come en la mesa con la familia? _____

3. ¿Cuántas veces a la semana tu hijo/a desayuna? _____

4. ¿Cuántas veces a la semana tu hijo/a come comida comprada por fuera de casa o comida rápida? _____

5. ¿Cuánto tiempo pasa tu hijo/a mirando el computador/pantalla cada día? *No incluye los trabajos de la escuela.* _____

6. ¿Tiene tu hijo/a televisor, tableta o teléfono móvil donde duerme? _____



7. ¿Cuántas horas duerme tu hijo/a cada noche? _____

8. ¿Cuántas horas está tu hijo/a activo durante el día? _____

Esto significa que está respirando fuerte y su corazón está latiendo más rápido.



9. ¿Al día cuántas porciones de 8-onzas bebe tu hijo/a de lo siguiente?

_____ 100% jugo

_____ Leche entera

_____ Agua

_____ Soda o ponche

_____ Bebidas de fruta o para deportes

_____ Leche sin grasa (skim), baja en grasa (1%) o con grasa reducida (2%)

10. ¿Basado en tus respuestas, hay UNA cosa que quisieras ayudarle a tu hijo/a cambiar ahora?

Comer más frutas o vegetales

Tomar más agua

Comer con tu familia más frecuentemente

Estar más activo – hacer más ejercicio

Comer menos comida rápida/restaurantes

Pasar menos tiempo viendo televisión o usando la tableta/ teléfono móvil

Tomar menos soda, jugos o ponche

Dormir más

Por favor comparte este cuestionario con tu doctor, luego llévatelo a tu casa. ¡Gracias!

Voltea la página para obtener consejos sobre como comenzar con buenos hábitos alimenticios.

MaineHealth

LET'S GO!

5-2-1-0



Ayude a su hijo/a a vivir 5-2-1-0 todos los días!



5
o más frutas
y vegetales

Ponle nombres divertidos a la comida, como zanahorias con visión de rayos x, y poderosos árboles de brócoli.

Agrega vegetales a las comidas que ya hiciste como pastas, sopas, cacerolas y pizza.

Mantén vegetales y frutas lavados y cortados en la nevera, así estarán listos para llevar o comer.

Agrega frutas al cereal, panqueques y otros alimentos del desayuno.

Ensaya frutas y vegetales con salsas para ensalada, yogurt, mantequilla de nueces o crema de garbanzos (humus).



2
horas o menos de recreación
frente al computador/television

Coloca tu teléfono lejos durante las comidas. Saca tiempo para relajarte y hablar con tu familia y amigos.

Ten manualidades listas para hacer. ¡Puedes encontrar muchos materiales en tu contenedor de reciclaje!

Ten libros, hojas para colorear y juegos de mesa. Imprime hojas de actividades gratuitas del internet.

Crea un camino de obstáculos con sillas, cobijas, y otros objetos de la casa.

¡Juega al Escondite!



1
hora o más actividad física

Trata de saltar la cuerda, jugar con un aro (hula hoops) para mantener toda la familia activa.

Juega pelota con tu hijo/a para motivarlo a moverse. ¡Por ejemplo, traten de que el balón no toque el piso!

Pon música y baila con tu familia.

Haz senderismo o camina en el parque. Busca huellas de animales o colecciona hojas y piedra.

Monta en bicicleta o juega a la lleva. Busca en el internet por juegos diferentes.



0
Bebidas dulces,
más agua

Congela frutas tipo fresas u otras bayas como cubos de hielo. ¡Observa cambiar el color del agua cuando se derriten!

¡Usa tazas divertidas, botellas y pitillos para hacer que tomar agua sea más divertido!

Agrega frutas frescas o hierbas al agua para obtener sabores naturales. Trate de mezclar sabores como sandía y menta.

Trate de mezclar agua carbonada (seltzer) con un poquito de juego.

Sugiera un vaso de agua o de leche o en vez de jugo.