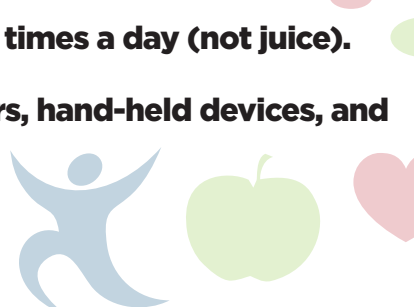


CHOOSE. COMMIT. CHANGE!

5210 Prescription for a Healthier, Active Life **Eat. Reduce. Play. Limit.**

HealthyLee: A community initiative of local businesses, government agencies, educators, social service specialists, and healthcare experts. Its mission: To work together to improve our community's health and establish priorities for the future!

One of those initiatives is **5210**

- 5** **Fruits & Vegetables!** Eat fruits and vegetables at least 5 times a day (not juice).
 - 2** **Reduce screen time to two hours per day** (TV, computers, hand-held devices, and video games). **No screens for kids under 2!**
 - 1** **Be physically active at least 1 hour every day.**
 - 0** **Reduce sugared drinks to 0. No soda or sugar sweetened sports or fruit drinks. Instead, drink more water and non-fat or 1% milk.**
- 

By adding just one of these goals you and your family will:

- Be less likely to become overweight.
- Have less risk of developing diabetes and heart disease.
- Have a healthier diet.
- Have healthier bones and teeth
Help your children form healthy habits now. Healthy active children are more likely to be healthy active adults!
- Start by making small changes. Focus on one goal at a time.
- Be the role model! Make healthy eating and daily physical activity the norm for your family.
- Create a home where healthy choices are available and encouraged.
- Make it fun! Find ways to engage your children such as playing a game of tag, cooking together, grow a family garden.
- Encourage eating breakfast every day and eating meals together as a family.
- Limit fast food, take-out food, and eating out at restaurants.
- Learn about appropriate portion sizes.

HealthyLee.com

HealthyLee

ESCOJA. COMPROMETASE. ¡CAMBIE!

5210 Receta para una vida más saludable y activa. Coma. Reduzca. Juegue. Límitese.

HealthyLee: Una iniciativa de negocios locales, agencias gubernamentales, educadores, trabajadores sociales y expertos en el área de la salud. La misión: ¡Trabajar juntos para mejorar la salud de nuestra comunidad y establecer prioridades para el futuro!

Una de esas iniciativas es el **5210**

- 5** ¡Frutas y vegetales! Consuma frutas y vegetales, por lo menos 5 veces al día (no jugos).
- 2** Reduzca la cantidad de tiempo frente a las pantallas (TV, computadoras, electrónicos portátiles, y juegos de video). ¡No pantallas para niños menores de 2 años de edad!
- 1** Manténgase físicamente activo, por lo menos una hora todos los días.
- 0** Reduzca a 0 la cantidad de bebidas azucaradas. No bebidas gaseosas, bebidas deportivas conteniendo azúcar o jugos de fruta. En su lugar, beba más agua y tome la leche descremada o al 1%.

Con solo agregar uno de estos objetivos usted y su familia:

- Reducirán la incidencia del sobre peso.
 - Tendrán menos riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiacas.
 - Llevaran una dieta más saludable.
 - Tendrán huesos y dientes más saludables.
 - Haga que su hogar sea un sitio donde decisiones saludables sean fomentadas y estén disponibles.
 - ¡Hágalo divertido! Encuentre maneras de involucrar a sus niños por medio del juego, cocinando juntos o sembrando un huerto para la familia.
 - Anímelos a desayunar todos los días y a compartir comidas juntos en familia.
 - Limite las comidas chatarra, comidas para llevar y las comidas fuera en restaurantes.
 - Aprenda a cómo medir la cantidad de comida por servicio.
- Ayude ahora a sus niños a formar hábitos más saludables. Niños saludables y activos tienen más probabilidad de llegar a ser adultos activos y saludables.
- Empiece haciendo cambios pequeños. Enfóquese en un objetivo a la vez.
 - ¡Sea un buen modelo a seguir! Haga que una dieta saludable y actividad física diaria sean una norma para su familia.

HealthyLee.com

HealthyLee

CHWAZI. ANGAJE. CHANJE!

5210 Lide pou Viv yon Vi an sante e Aktif Manje. Diminye. Jwe. Limite.

HealthyLee: Yon inisyativ kominotè pou biznis lokal, ajans gouvènmantal, edikatè, espesyalis sèvis sosyal ak ekspè swen sante yo. Misyon li: Travay ansanm pou amelyore sante kominotè nou epi tabli priyorite pou demen!

Youn nan inisyativ sa yo se **5210**

- 5** Fwi ak Legim! Manje fwi ak legim omwen 5 fwa pa jou (pa ji)..
- 2** Limite tan w ap pase devan ekran chak jou (pa egzansp, televizyon, jwèt videyo, òdinatè) jiska 2 èdtan. Timoun ki gen mwens pase 2 lane pa dwe itilize ekran!
- 1** Se pou w toujou fè aktivite fizik pandan omwen 1 èdtan chak jou.
- 0** Diminye sou kantite bwason sikre yo jiska 0. Pa pran soda oswa bwason espòtif ki dous osinon ki fèt ak fwi. Olye sa, bwè plis dlo ak lèt ki pa gra oswa ki gen 1% grès.

Lè w mete an pratik youn nan objektif sa yo ou menm ak fanmi va:

- Gen mwens chans pou vin twò gwo.
- Gen mwens ris pou fè sik ak maladi kè.
- Gen yon pi bon alimantasyon.
- Gen zo ak dan ki pi an sante.
- Ede timoun ou yo devlope abitud ki bon pou sante yo. Timoun ki toujou an sante gen plis chans pou devni granmoun ki toujou an sante!
- Kòmanse pandan w ap fè ti chanjman. Konsantre sou yon sèl objektif.
- Se pou w sèvi egzansp! Fè bon manje ak aktivite fizik chaj jou vin nòm pou fanmi w.
- Kreye yon fwaye kote chwa yon pi bon vi disponib ak ankouraje.
- Fè li amizan! Jwenn fason pou angaje timoun yo tankou jwe jwèt chat ak sourit, fè manje ansanm, fè yon jaden famiyal.
- Ankouraje pou manje manje maten yo chak jou epi manje lòt repa yo ansanm tankou yon fanmi.
- Limite manje restoran rapid, manje prè-a-pòte ak ale manje nan restoran.
- Aprann sou gwosè pòsyon ki apwopriye yo.

HealthyLee.com