



**Eat well.**

**Move daily.**

**Hydrate often.**

**Sleep lots.**

**Love you.**

**Repeat.**

**5, 2, 1, 0 Challenge - Can you do it?**

**5** Eat five servings of whole fruits and vegetables each day.

**2** Limit screen time to two hours or less each day.

**1** Get one hour of exercise each day.

**0** Drink zero sodas/sugary drinks.

Coke® 12 oz. can = 10 tsps. Starbucks® Caramel Frappuccino® 16 oz. cup = 16.5 tsps. Gatorade® Fruit Punch 20 oz. bottle = 8.5 tsps.

Drink more water. Try fun-shaped ice cube trays or add a few pieces of fruit to water.

**Bonus Challenge**

Challenge:	When:
Eat a healthy breakfast	Every morning
Eat a family meal	Four times a week
Find a new way to exercise/stay active	Once a week
Set a sleep routine	9 to 12 hours a night



**My Challenge  
My Success**

I commit to trying the 5, 2, 1, 0+ challenge for \_\_\_\_\_ days.

Signature: \_\_\_\_\_

Check each time you complete the challenge							
Challenge	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
#5							
#2							
#1							
#0							
Bonus							

**Choose a Healthy Plate**



**Eat more color!**

**Be the inspiration to live a healthier life!**







**Coma Bien.**

**Muévase todos los días.**

**Hidrátese con frecuencia.**

**Duerma mucho.**

**Quiérase.**

**Repita.**

**Desafío 5, 2, 1, 0: ¿Puede hacerlo?**

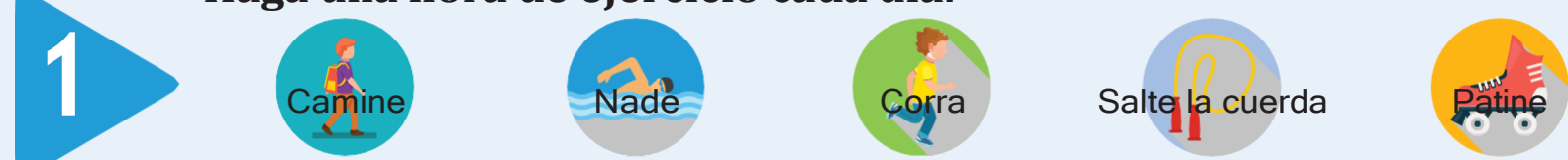
Coma cinco porciones de verduras y frutas enteras cada día.



Limite el tiempo frente a una pantalla a dos horas o menos cada día.



Haga una hora de ejercicio cada día.



Beba cero refrescos/bebidas azucaradas.



Beba más agua. Pruebe con cubeteras con formas divertidas o agregue unos trozos de fruta al agua.

**Desafío Extra**

Desafío:	Cuándo:
Desayune sano	Todas las mañanas
Coma en familia	Cuatro veces a la semana
Busque una nueva manera de hacer ejercicio/estar en actividad	Una vez por semana
Mantenga una rutina de sueño	De 9 a 12 horas cada noche



**Mi Desafío Mi Triunfo**

Me comprometo a intentar el desafío 5, 2, 1, 0+ durante \_\_\_\_ días.

Firma: \_\_\_\_\_

Marque cada vez que complete el desafío							
Desafío	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
n.º 5							
n.º 2							
n.º 1							
n.º 0							
Extra							

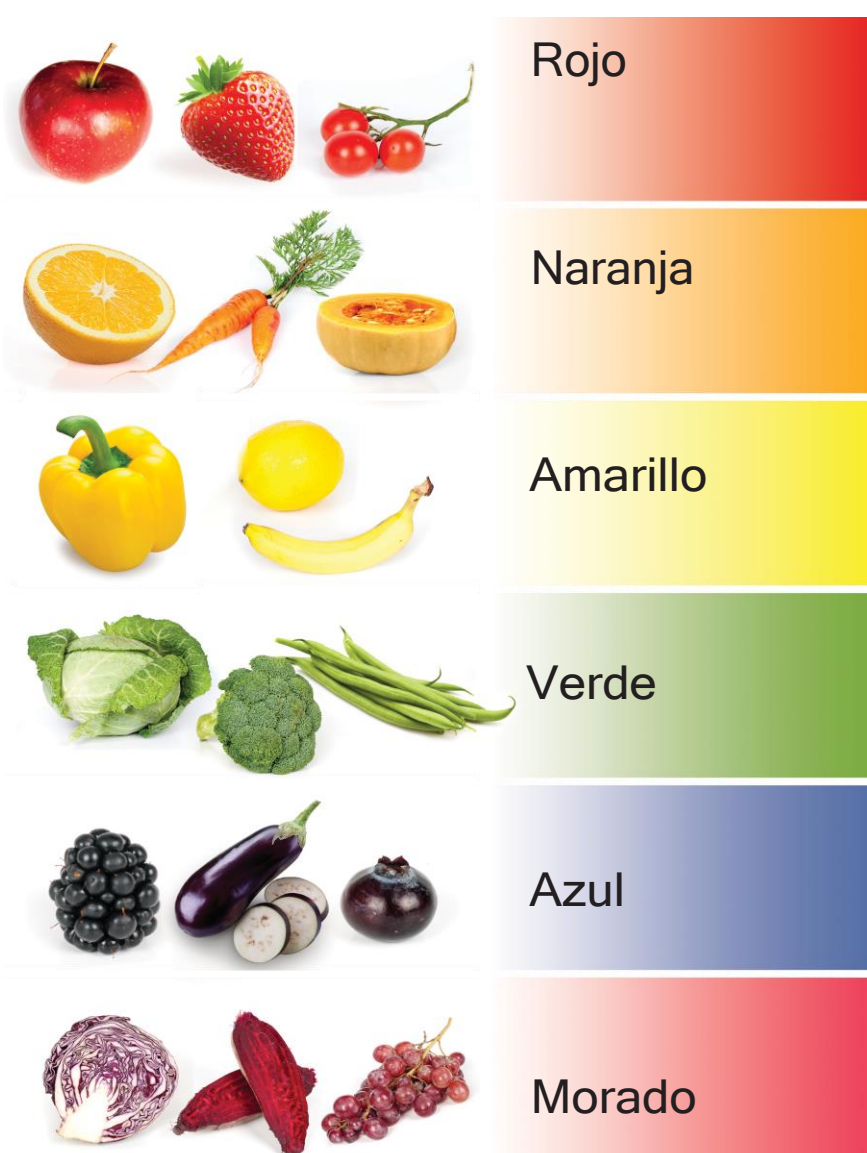
**Elija un Plato**

**Saludable**

Productos lácteos y alternativos a los lácteos



**¡Consuma más color!**



**¡Sea fuente de inspiración para una vida más saludable!**

