








SIGN UP TODAY!

HEART-HEALTHY BINGO

Choose 10 or more heart-healthy behaviors to practice as a family. When a behavior has been practiced, please mark off the square.

<p>Eat a fruit or vegetable with your breakfast.</p>	<p>Eat a healthy snack.</p>		<p>Drink water with a slice of fruit in it.</p>	<p>Go for a walk or bike ride with a family member.</p>
	<p>Be physically active for 60 minutes or more.</p>	<p>Try a new fruit or vegetable.</p>	<p>Eat a low-sodium snack.</p>	<p>Try a sparking or carbonated water.</p>
<p>Read a nutrition facts label with an adult.</p>	<p>Spend a day without drinking a sugary drink.</p>	<p>Tell a family member 3 health benefits of being physically active.</p>	<p>Explain to a family member why tobacco is bad for your heart.</p>	
<p>Explain why it's important to avoid secondhand smoke.</p>	<p>Track your physical activity for a day.</p>	<p>Name 5 foods high in sodium.</p>		<p>Eat three different colors of fruits and vegetables in one day.</p>
<p>Explain why it's important to avoid secondhand smoke.</p>		<p>Tell a family member why sugary beverages are bad for your heart.</p>	<p>Try a breathing exercise to help with stress.</p>	<p>Count how many glasses of water you drink in one day.</p>



¡REGÍSTRATE HOY!

BINGO DE LA SALUD DEL CORAZÓN

Elige 10 o más comportamientos saludables para el corazón que pueden realizarse en familia. Cuando hayas realizado uno de estos comportamientos, marca el recuadro.

Come frutas o verduras durante el desayuno.

Come una merienda saludable.



Bebe agua con una rodaja de fruta.

Da un paseo o anda en bicicleta junto a un miembro de tu familia.



Haz actividad física durante 60 minutos o más.

Prueba una fruta o verdura que no hayas comido antes.

Come un bocadillo con bajo contenido de sodio.

Bebe agua gasificada o carbonatada.

Lee la información nutricional de una etiqueta en compañía de un adulto.

Pasa un día sin beber una bebida con azúcar.

Coméntale a un miembro de tu familia 3 beneficios para la salud de estar físicamente activo.

Explícale a un familiar por qué el tabaco no es bueno para la salud del corazón.



Explica por qué es importante evitar el tabaquismo pasivo.

Haz un seguimiento de tu actividad física por un día.

Nombra 5 alimentos altos en sodio.



Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en un día.

Come un puñado de frutos secos sin sal como bocadillo.



Dile a un miembro de tu familia por qué las bebidas con azúcar son malas para la salud del corazón.

Intenta hacer ejercicios de respiración para controlar el estrés.

Cuenta cuántos vasos de agua bebes en un día.