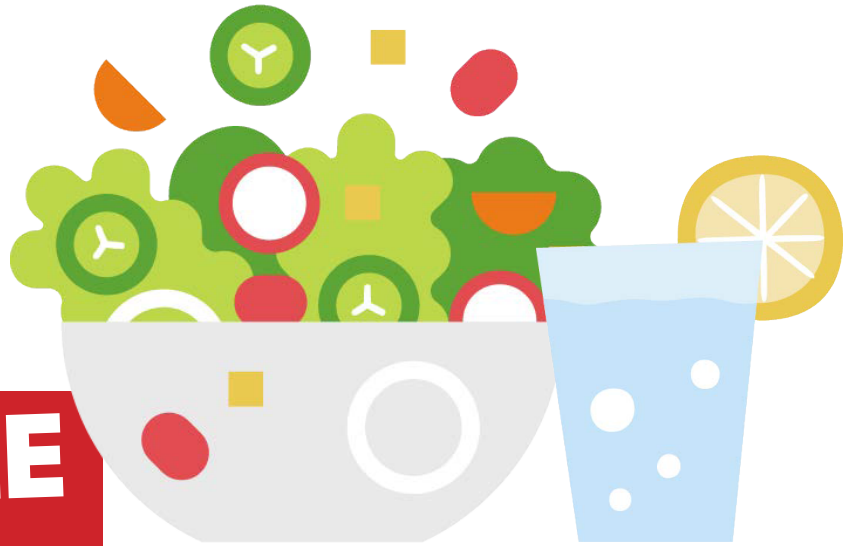




American Heart Association.
KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**



BINGO SALUDABLE

Comer alimentos saludables de los 5 grupos de alimentos	Hacer un plan de comidas para la semana	Aprender una nueva habilidad de cocina	Disfrutar la comida con amigos o familiares
Probar una nueva fruta o verdura	Utilizar la etiqueta nutricional para comparar dos alimentos	Hacer la compra con una lista	Cocinar una nueva receta
Dibujar tu comida saludable favorita	ESPACIO LIBRE	Elegir bebidas bajas en azúcar para hidratarse	Salir a caminar o a correr
Lavarse las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón	Reducir el desperdicio de alimentos y comer las sobras	Comer frutas o verduras como refrigerio	Beber agua



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ para niños