

Cuerpos Saludables. Mentes Saludables

9-5-2-1-0
Is the Way
to Go!



9
HORAS DE
SUEÑO



5
PORCIONES
DE FRUTAS
Y
VEGETALES



2
HORAS O
MENOS
FRENTE DE
LA PANTALLA



1
HORA DE
ACTIVIDAD
FÍSICA



0
BERIDAS
AZUCARADAS



Funded by a U.S. Department of Education
Carol M. White Physical Education Program grant