



# Hábitos Saludables. Vida Saludable.

**PARTICIPA EN EL JUEGO 5-2-1-0: COLOREA O COLOCA UN ADHESIVO EN UNA CIRCULO CADA VEZ QUE ALCANCES UNO DE LOS OBJETIVOS DEL 5-2-1-0. ¿PUEDES RELLENARLOS TODOS?**

Objetivo  
Al menos **5** verduras y frutas al día – ¡o más!



|   |   |   |
|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |

Objetivo **2** horas o menos al día frente a la pantalla



|   |   |   |
|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |

Objetivo **1** hora de actividad física al día



|   |   |   |
|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |

Objetivo **0** o casi ninguna bebida azucarada



|   |   |   |
|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ |

