



CATCH Healthy Habits At Home

Below are simple steps that will add up to a big difference in your family's health. Be a CATCH MVP and select one or two new habits that are best suited for you and your family!

- ✓ Review the list together with your family.
- ✓ Check off everything you are already doing.
- ✓ Decide on one or two new things your family will try together.
- ✓ Keep at it!
- ✓ Celebrate your successes and achievements!
- ✓ Pick and conquer something new.

Let's Get Active!

- We use the stairs instead of the elevator or escalator.
- We keep the TV turned off at meal times.
- We limit screen time (TV, video games, computer, etc.) to one hour per week day and 2 hours or less on the weekend.
- We keep the TV out of *all* bedrooms.
- We walk together 30 minutes a day at least three times a week.
- We park the car a bit farther away so we can walk more.
- We play outside together after school and work at least one day a week.
- We plan family time together that includes being physically active (walking, riding bikes, working outside, swimming, etc.)
- We will walk or ride our bikes on short trips instead of taking the car at least once during the week.
- We walk to school together once a week.
- We do household chores together.
- We stretch or do yoga while watching TV.

Let's Eat & Drink Healthy!

- We eat a family meal at home together at least two or three times a week.
- We eat a fruit or vegetable at every meal.
- We eat a whole-grain cereal, bread, or pasta once a day. Whole grain products list whole wheat flour or whole grains 1st or 2nd on the Nutrition Facts food label.
- We limit eating at fast food restaurants to once a week or less.
- We limit eating French fries and other fried foods to only on special occasions.
- We never "supersize" unless we plan to share it with others.
- We read Nutrition Facts food labels and don't buy foods made with saturated and *trans* fats.
- We use low-fat salad dressings and only use a small amount.
- We bake, broil or grill meats, fish and poultry.
- We only drink soda on special occasions.
- We drink water instead of soda, sports drinks, fruit drinks, and sweetened tea.
- We choose whole fruits over juice, and only drink 100% fruit juice once a day.
- We drink skim or 1% milk.
- We eat candy, cookies, pie and cake only on special occasions.

Our family agrees to try the following:

New MVP CATCH Healthy Habit: _____

New MVP CATCH Healthy Habit: _____

Family Members Involved: _____



Habitos sanos de CATCH en el hogar

A continuación están unos pasos sencillos que, en conjunto, resultarán en una importante diferencia en la salud de su familia. ¡Sea un CATCH MVP y elige uno o dos hábitos nuevos que son convenientes para ti y para tu familia!

- ✓ En familia, revisen la lista.
- ✓ Marquen todas las cosas que ya hacen.
- ✓ Escojan algunas cosas que su familia hará juntos
- ✓ ¡Sigán haciendo el esfuerzo!
- ✓ Celebren su éxito y sus logros.
- ✓ Escojan y lleven a cabo otra cosa.

¡Vamos a ser activos!

- Usamos la escalera en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Durante la hora de comer no prendemos la televisión.
- Limitamos el tiempo frente a la pantalla a una hora al día entre semana y dos horas o menos los fines de semana.
- No permitimos que haya televisor en las recamaras.
- Caminamos juntos por 30 minutos por lo menos tres veces a la semana.
- Estacionamos el carro un poco lejos para poder caminar más.
- Por lo menos un día a la semana, jugamos juntos al aire libre después de la escuela y el trabajo.
- Planeamos actividades en las que nuestra familia puede ser físicamente activa (caminando, montando en bicicleta, trabajando afuera, nadando, etcétera).
- Por lo menos una vez a la semana, vamos a pie o en bicicleta a un lugar no muy lejos en lugar de ir en carro.
- Caminamos juntos a la escuela un día a la semana.
- Hacemos tareas domesticas juntos.
- Estiramos los músculos o hacemos yoga mientras vemos la televisión.

¡Vamos a elegir alimentos saludables!

- Comemos en familia en casa por lo menos dos o tres veces por semana.
- Comemos una fruta o verdura en cada comida.
- Comemos cereal, pan o pasta integral por lo menos una vez al día. Productos de granos integrales nombran la harina integral de trigo o los granos integrales primero o segundo en la etiqueta de Datos de Nutrición.
- Limitamos comida rápida a una vez por semana.
- Solamente comemos papas fritas y otra comida frita en ocasiones especiales.
- Nunca ordenamos porciones “supersize” a menos que vayamos a compartir con otros.
- Leemos los Datos de Nutrición y no compramos comidas con grasa saturada o grasa *trans*.
- Usamos aderezo bajo en grasa en pequeñas cantidades.
- Preparamos carnes, pescado y aves de corral a la parrilla o al horno.
- Tomamos agua en vez de refrescos, bebidas deportivas, bebidas de fruta o te endulzado.
- Escogemos fruta fresca en vez de jugos y solamente tomamos jugo 100% natural.
- Tomamos leche descremada o del 1%.
- Solamente comemos dulces, galletas y pasteles y tomamos refrescos en ocasiones especiales.

Nuestra familia acepta a trata lo siguiente:

Habito sano nuevo de CATCH: _____

Habito sano nuevo de CATCH: _____

Miembros de la familia que están participando: _____