

The _____ Family will Build Healthy Habits by:

Building Better Meals (Check at least 1 box):

- ☐ Ensuring we have 3 servings of dairy daily (milk, cheese, yogurt, etc.).
- ☐ Making 1/2 of our plates fruits & veggies (berries, melon, zucchini, carrots, etc.).
- ☐ Choosing whole grains often (look at ingredient list & find "whole"/"whole grain.")
- ☐ Serving snacks that are 2 or more food groups (yogurt with fruit, crackers with cheese, etc.).

Fostering Healthy Lifestyle Habits (Check at least 1 box):

- ☐ Eating together as a family days a week.
- ☐ Trying the school breakfast and/or school lunch program.
- ☐ Staying hydrated, aim for oz of fluids a day (milk is hydrating; an 8oz glass can count towards one of your three dairy servings).

Taking Charge of Our Wellness (Check at least 1 box):

- ☐ Prioritizing consistent sleep routines & avoid screen time before bed.
- ☐ Exploring new recipes to try as a family (visit our websites for inspiration).
- ☐ Being active together daily. Which outdoor activities does your family enjoy? _____
- ☐ Talk about feelings & stress. What are ways your family copes with stress? _____

Notes:

We will start these goals on : ____ / ____ / ____ Provider Signature: _____

RECETA PARA EL BIENESTAR FAMILIAR

Nuestra familia _____ construirá hábitos saludables

Consumiendo comidas más saludables (Marca al menos 1 casilla):

- ☐ Asegurándonos de consumir 3 porciones lácteos diariamente (leche, queso, yogurt, etc.).
- ☐ Hacer que la mitad de nuestros platos contengan frutas y verduras.
- ☐ Asegurándonos de que al menos la mitad de los granos o cereales sean integrales.
- ☐ Servir bocadillos saludables que incluyan lácteos, verduras, frutas, granos y proteínas.

Fomentando Hábitos Saludables (Marca al menos 1 casilla):

- ☐ Comer juntos en familia veces por semana.
- ☐ Probar el programa de desayuno y/o almuerzo escolar.
- ☐ Manteniéndonos hidratados (consejo profesional: los lácteos son una excelente fuente de hidratación y pueden contar como una de sus tres porciones diarias).

Haciéndonos cargo de nuestro bienestar (Marca al menos 1 casilla):

- ☐ Priorizando una rutina de sueño consistente.
- ☐ Explorando nuevas recetas para probar en familia (visita arizonamilk.org para obtener inspiración).
- ☐ Estando activos juntos todos los días. ¿Qué actividades disfruta tu familia? _____
- ☐ Comunicando los sentimientos y el estrés. Como maneja tu familia el estrés? _____

Apuntes:

Comenzaremos estos objetivos el ____ / ____ / ____ Firma del prescriptor: _____