

Back to School Healthy Habits Checklist

☐

Brush teeth morning & night

☐

Wash hands before eating

☐

Drink plenty of water

☐

Eat fruits & vegetables every day

☐

Get enough sleep

☐

Stay active for at least one hour

☐

Wear a helmet when riding

☐

Talk about your day

☐

Pack a healthy snack

☐

Visit your doctor every year



Lista de control de hábitos saludables para el regreso a clases

☐

Cepíllate los dientes por la mañana y noche.

☐

Lávate las manos antes de comer.

☐

Toma mucha agua.

☐

Come frutas y verduras cada día.

☐

Duerme bien.

☐

Mantente activo por lo menos una hora al día.

☐

Usa casco cuando andes en bicicleta.

☐

Habla sobre cómo fue tu día.

☐

Prepara un snack saludable.

☐

Visita a tu médico cada año.

