MOVING MORE, WATCHING LESS

EFNEP's Families
Eating Smart AND Moving More

Soluciones Simples para Ayudar a Usted y a su Familia a ver Menos Television

1. Saque la televisión del cuarto.
2. Planee cuanta televisión usted y su familia van a ver.
3. Ponga límites claros y sea el ejemplo.
4. Haga una lista de actividades que quisiera hacer en vez de ver la televisión.
5. No deje la televisión prendida todo el tiempo, sintonize programas específicos.
6. Coma junto con su familia sin la televisión.
7. Vea con sus hijos y comenten acerca de los programas y anuncios.

EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY A&T STATE UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION
Helping People Put Knowledge to Work

NC DIVISION OF PUBLIC HEALTH NUTRITION SERVICES BRANCH

PHYSICAL ACTIVITY & NUTRITION BRANCH
NC DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Eat Smart Move More NORTH CAROLINA

La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnologia de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.