growing healthy families

Healthy Family Goal Setting Worksheet

How ready are you to make changes to improve your health? The following information can help you identify steps that will encourage you and your family to move toward a healthier lifestyle.

On a scale of 0 (not ready) to 10 (very ready), how ready are you to consider making a change in one of the areas below? (Please circle the number that best represents how ready you are.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5+

Eat at least five servings or 2 ½ cups of fruits and vegetables every day.

Ideas For Change

- Try one new vegetable or fruit each week.
- Choose a vegetable with dip for snack.
- Add fruit to cereal.
- Limit fruit juice.

2

Limit TV and other screen time to two hours or less each day.

Ideas For Change

- Plan screen time.
- Take the TV and computer out of the bedroom.
- Don't eat in front of the TV or computer, or while playing video games.

1

Get up and get moving for one hour of physical activity every day.

Ideas For Change

- Take a family walk after dinner.
- Play a favorite sport or other physical activity.
- Try indoor activities, such as dancing or an indoor obstacle course.

0

Avoid soda and sugar-sweetened drinks.

Ideas For Change

- Do not drink soda.
- Limit fruit drinks, sports drinks, and 100% fruit juice.
- Switch to low fat or skim milk.
- Drink more water!

My family's health goal is to:

When our family reaches this goal, we will be rewarded by:

Parent/Guardian signature: Child's BMI:

Witness signature: Date:

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control
www.scdhec.gov

CR-007061 8/08
Adapted from the New Hampshire Hospital Association, Healthy NH "Healthy Lifestyle Goal Setting Worksheet"

crecer familias saludables

Hoja de trabajo de la familia para establecer los objetivos de un estilo de vida saludable

Es importante que usted sepa que tan preparado está para hacer cambios que mejoran su salud. La siguiente información le puede ayudar a identificar los pasos que le animen a usted y su familia a moverse hacia un estilo de vida más saludable.

De la escala de 0 (no está listo) a 10 (está muy listo), que tan listo considera estar para hacer un cambio en alguna de las áreas descritas a continuación. (por favor, circule el número que mejor representa que tan listo está.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5+

Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

Ideas para el cambio

- Pruebe una nueva verdura o fruta cada semana.
- Escoja una verdura con salsa para la merienda.
- Agregue fruta al cereal.
- Limite el consumo de jugo de fruta.

2

Limite el tiempo de estar frente a la televisión y otras pantallas a dos horas o menos al día.

Ideas para el cambio

- Programe el tiempo de ver la televisión.
- Saque la televisión y computadora del cuarto.
- No coma frente a la televisión, computadora o mientras juega video juegos.

1

Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

Ideas para el cambio

- Lleve a caminar a la familia después de la cena.
- Juegue su deporte favorito o haga otra actividad física.
- Haga actividades en el interior, como bailar o carrera de obstáculos.

0

Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas.

Ideas para el cambio

- No beba sodas.
- Limite el consumo de bebidas de fruta bebidas deportivas y 100% jugo de fruta.
- Cambie a leche baja en grasa o leche descremada.
- ¡Beba más agua!

El objetivo de salud de mi familia es:

Cuando nuestra familia alcance este objetivo, nosotros seremos recompensados con:

Firma del padre de familia/tutor: El índice de masa corporal del niño es de:

Firma del testigo: Fecha:

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

CR-007061 8/08
Adaptado de New Hampshire Hospital Association, Healthy NH "Healthy Lifestyle Goal Setting Worksheet"