



## Happy and Healthy Activity Log

Check your progress by coloring the smiley faces each day.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5 servings of fruits & veggies	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
4 glasses of water	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺
3 servings low fat dairy	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
2 hours or less screen time	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺
1 hour of vigorous activity	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5 servings of fruits & veggies	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
4 glasses of water	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺
3 servings low fat dairy	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
2 hours or less screen time	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺
1 hour of vigorous activity	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5 servings of fruits & veggies	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
4 glasses of water	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺
3 servings low fat dairy	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
2 hours or less screen time	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺
1 hour of vigorous activity	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5 servings of fruits & veggies	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
4 glasses of water	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺
3 servings low fat dairy	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
2 hours or less screen time	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺
1 hour of vigorous activity	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺



## Registro de Actividad Feliz y Saludable

Compruebe su progreso cubriendo las caras sonrientes cada día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 porciones de frutas y verduras	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
4 vasos de agua	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
3 servir de baja grasas alimentos lácteos	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
2 horas o menos tiempo en pantalla	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
1 hora de actividad vigorosa	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
5 porciones de frutas y verduras	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
4 vasos de agua	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
3 servir de baja grasas alimentos lácteos	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
2 horas o menos tiempo en pantalla	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
1 hora de actividad vigorosa	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
5 porciones de frutas y verduras	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
4 vasos de agua	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊	😊😊😊😊
3 servir de baja grasas alimentos lácteos	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
2 horas o menos tiempo en pantalla	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
1 hora de actividad vigorosa	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊