



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com

Comenta con tu familia todas las formas en las que la publicidad influye en tus elecciones de comida.

Ve TV durante una hora y cuenta los anuncios de comida que veas. ¿Cuántos de ellos son de alimentos sanos?

Semana 2

Recorta anuncios de comida de una revista y haz un exposición con alimentos sanos en un lado y alimentos que no san sanos en el otro.

Si ves TV hoy, lleva cuenta de lo que comas durante ese tiempo.

Semana 3

Revisa los cereales en la tienda de comestibles. ¿Qué hacen las compañías para lograr que compres sus productos?

Comenta con tu familia cómo hacen los restaurantes de comida rápida para que los clientes compren su comida.

Si ves TV hoy, sal de la habitación durante los comerciales. ¡Come una fruta!

Semana 4

Crema un anuncio de alimento sano o actividad física y compártelo con tus familiares y amigos.

Elige un alimento sano hoy sin importar la publicidad de las compañías.

SEMANA NACIONAL PARA MANTENER LA TV APAGADA

Semana 5

Haz una lista de las cosas que puedes hacer en lugar de ver TV.

Juega a algo con tu familia después de cenar en lugar de ver TV.

Lee un libro hoy después de la escuela en lugar de ver TV.

Sal a caminar con tu familia después de la cena en lugar de ver TV.

Juega con un amigo hoy después de la escuela en lugar de ver TV.



Consumidor Alerta