

FAMILY SCORE SHEET

Name: _____ How many family members live in your home? _____ Challenge another family for friendly competition

Healthy Habit For help, give the Living Healthier Hotline a try! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)		Mon.	Tues.	Wed.	Thurs	Fri.	Sat.	Sun.	Total
EXERCISE-Recreational (bowling, golf, gardening, etc.) <i>2 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE- Moderate/Low Intensity (yoga, dog walking, weight lifting) <i>3 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Vigorous/High Intensity Cardio (Zumba class, run, bike, etc.) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
EXERCISE-Muscle-strengthening activities that work all major muscle groups (weight-lifting, fitness class, boot camp, stair-climbing) <i>5 points per 30 minutes</i>	Points*								
	# of family members								
WEEKLY:									
Focus on eliminating soda or other sugary drinks this week. <i>20 points per person who accomplishes it</i>	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (5 points)	Points*								
	# of family members								
Do an activity from the Choose Healthier website this week (5 points)	Points*								
	# of family members								
<i>*Points are earned per family member. E.g. if 2 family members go bowling for 60 minutes, a total of 4 points are earned.</i>	TOTAL POINTS								

Turkey Meatloaf

Ingredients: 1 pound lean (7% fat) ground turkey. ½ cup regular oats, dry. 1 large egg. 1 tablespoon onion, dehydrated, or 1 small onion, minced. ¼ cup ketchup. 2 celery stalks, chopped. 2 garlic cloves, minced. ½ green pepper, seeded and diced

Directions: 1. Preheat oven to 350 °F. 2. Combine all ingredients and mix well. 3. Bake in loaf pan for 25 minutes to an internal temperature of 165 °F. 4. Cut into five slices and serve.



**TEXAS IS
BEST WHEN
TEXANS ARE
HEALTHY**

HOJA DE PUNTAJE DE LA FAMILIA

Nombre: _____ Cuantos miembros de su familia en su hogar? _____ Desafíe a otra familia para

una competencia amistosa

Healthy Habit ¡Para obtener ayuda, pruebe la línea directa Living Healthier! 1-844-26COACH (1-844-262-6224)			Lun.	Mart.	Miér.	Juev	Vier.	Sáb.	Dom.	Total
EJERCICIO -Recreacional (Bolos, golf, jardinería, etc.) <i>2 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO - Moderado/Intensidad Baja (yoga, caminar al perro, levantar pesas) <i>3 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Cardiovascular Vigoroso/Intensidad Alta (Clase de Zumba, correr, bicicleta, etc.) <i>5 puntos por ½ hora</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
EJERCICIO-Actividades para fuerza muscular que trabaja todos grupos musculares principales (levantar pesas, clase de acondicionamiento físico, campo de entrenamiento, subir escalones) <i>5 puntos por 30 minutos</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
SEMANAL:										
Intente eliminar la soda o bebidas azucaradas esta semana. <i>20 puntos por persona que lo logre</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. (5 puntos)	Puntos*									
	# miembros (familia)									
Participe esta semana en una actividad del sitio Choose Healthier. <i>(5 puntos)</i>	Puntos*									
	# miembros (familia)									
<i>* Los puntos se ganan por cada miembro de la familia. Por ej. si dos miembros de la familia van a jugar bolos por 60 minutos, un total de 4 puntos se ganan.</i>							TOTAL DE PUNTOS			

Rollo de Pavo

Ingredientes: 1 libra de carne molida de pavo con poca grasa (7% de grasa). ½ taza de avena regular, seca. 1 huevo grande. 1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña cortada en trocitos. ¼ taza de salsa de tomate (ketchup). 2 tallos de apio, cortados finamente. 2 dientes de ajo, picados finamente. ½ pimienta verde, sin semilla y cortado en cuadritos

Direcciones: 1. Precaliente el horno a 175°C. 2. Mezcle bien todos los ingredientes. 3. Hornee en un molde por 25 minutos, hasta que llegue a una temperatura interna de 75°C. 4. Corte en cinco rebanadas y sirva.

IT'S TIME TEXAS | www.itstimetexas.org | facebook.com/itstimetx | [@itstimetx](https://twitter.com/itstimetx) | (512) 533-9555