

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:									
Add whole grains to a meal (whole wheat pasta, brown rice, whole grain cereal) <i>2 points per meal</i>	Points*								
	# of family members								
Prepared the Recipe of the Week for the Family (5 points)	Points*								
	# of family members								
Call a Living Healthier Coach Hotline this week (5 points) 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	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	

Chicken with Orzo

Ingredients: 8 ounces dried whole wheat or plain orzo pasta (1-1/2 cups), 1 lemon, 4 cups shredded packaged prewashed fresh spinach leaves, 1 hot purchased roasted chicken, skinned and cut into serving-size pieces

Directions: Cook orzo according to package directions. Drain well. Return orzo to hot saucepan. Meanwhile, cut lemon in half; finely shred peel from half of the lemon. Cut remaining lemon half into wedges. Add spinach and lemon peel to orzo in saucepan; toss to mix. Season to taste with salt and ground black pepper. Divide orzo mixture among four dinner plates. Arrange chicken on top of orzo mixture. Serve with lemon wedges.



**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:									
Agregue granos integrales a una comida (pasta integral, arroz integral, cereal integral) <i>2 puntos por comida</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Prepare la Receta de la Semana para la Familia. <i>(5 puntos)</i>	Puntos*								
	# miembros (familia)								
Llame esta semana a un asesor de salud del servicio telefónico gratuito Living Healthier <i>(5 puntos)</i> 1-844-26COACH (1-844-262-6224)	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			

Pollo con Orzo

Ingredientes: 8 onzas de pasta integral o pasta de orzo seca (1-1/2 tazas), 1 limón, 4 tazas de hojas frescas de espinaca pre-lavadas, y rayadas de paquete, 1 pollo rostizado caliente comprado, sin piel y cortado en porciones para servir

Direcciones: Cocinar el orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurrir bien. Regresar el orzo a la cacerola caliente. Mientras tanto, cortar el limón por la mitad; triturar finamente la cascara de la mitad del limón. Cortar el limón restante en porciones. Agregar la espinaca y la cascara de limón al orzo en la cacerola; mezclar. Sazonar al gusto con sal y pimienta negra molida. Dividir la mezcla de orzo en cuatro platos de comida. Acomodar el pollo sobre la mezcla del orzo. Servir con las porciones de limón.

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