

DON'T FEED
THE
iDIABETES!

Ready, Set, GOAL

Choose one goal from the list on the other side of this worksheet to work on this week, or make your own. Write your goal in the box below.

This week, I will...

What tools do I need to meet my goal?

What challenges might make it difficult to meet my goal? How can I overcome them?

SMART stands for:

Specific	There are specific actions to take to reach the goal.
Measurable	Know how much to do and when the goal has been achieved.
Action-based	Take action to achieve your goal(s).
Realistic	The goal is reachable.
Time-bound	There is a set time or deadline to achieve the goal.

Choose one SMART goal from the list below to work on this week, or make your own. Write your goal in the box on the other side with the blanks filled in.

- Try at least one new fruit or vegetable (write which fruit or vegetable you will try):
_____. I will try it during (when) _____
and (where) _____.
- Eat at least _____ serving(s) of fruit or veggies during _____
(breakfast, lunch, dinner, or snack) at least _____ days per week.
- Have screen-free time from _____ a.m./p.m. to _____ a.m./p.m.
- Replace _____ minutes of screen time with (choose a non-screen activity)
_____.
- Move my body by _____ (choose a physical activity)
for at least _____ minutes, _____ days per week.
- Try a new physical activity (write which activity you will try): _____
I will try it (when) _____ and (where) _____.
- Drink at least _____ cup(s) of water per day.
- Replace (name a sugary drink) _____ with water during
(choose: breakfast, lunch, dinner, or snack) _____.

NO ALIMENTES
A LA
¡DIABETES!

En sus marcas, listos, META

Elija una meta de la lista al otro lado de esta hoja de trabajo para trabajar esta semana, o haga su propia meta. Escriba su meta en el cuadro de abajo.

Esta semana yo...

¿Qué herramientas necesito para alcanzar mi meta?

¿Qué desafíos podrían dificultar el logro de mi meta? ¿Cómo puedo superarlos?

SMART (INTELIGENTE) significa:

e Specífica	Acciones específicas a tomar para alcanzar la meta.
Medible	Establecer cuánto hacer y cuándo se ha logrado la meta.
Acción a tomar	Medidas a tomar para lograr su(s) meta(s).
Realista	La meta es alcanzable.
Tiempo establecido	La meta tiene un tiempo establecido o una fecha límite.

Elija una meta SMART de la lista a continuación para trabajar esta semana o haga su propia meta. Escriba su meta en el cuadro en el otro lado con los espacios en blanco llenados.

- Probaré al menos una fruta o verdura nueva (escriba qué fruta o verdura probaré):
_____. Lo intentaré durante (cuándo) _____
y en (dónde) _____.
- Comeré al menos _____ porciones de frutas o verduras en el _____
(desayuno, almuerzo, cena o merienda) al menos _____ días a la semana.
- Tendré tiempo libre de pantallas de _____ a.m./p.m. a _____ a.m./p.m.
- Reemplazaré _____ minutos de tiempo de pantalla con (elija una actividad que no sea de pantalla) _____.
- Moveré mi cuerpo _____ (elija una actividad física) durante al menos _____ minutos, _____ días a la semana.
- Probaré una nueva actividad física (escriba qué actividad intentará):
_____. Lo intentaré durante (cuándo) _____
y en (dónde) _____.
- Beberé por lo menos _____ taza(s) de agua por día.
- Reemplazaré (nombre una bebida azucarada) _____ con agua en el _____ (elija: desayuno, almuerzo, cena o merienda).