



Name:

Date:

I recommend the following:

-  **Enjoy! - 5 servings** or more of vegetables and fruit every day.
-  **Power down! - No more than 2 hours** of screen time per day.*
*No screen time under the age of two.
-  **Move more! - At least 1 hour** of physical activity every day.
-  **Drink more water! - 0 sugar** added beverages.

Health Professional's Signature



www.5210.ca



Nom :

Date :

Recommandations :

-  **Savourez! - 5 portions ou plus** de légumes et fruits chaque jour.
-  **Éteignez! - Pas plus de 2 heures** par jour devant l'écran.*
*Pas d'écran avant l'âge de deux ans.
-  **Bougez! - Faites au moins 1 heure** d'activité physique chaque jour.
-  **Buvez plus d'eau! - Consommez 0 boisson avec sucre** ajouté.

Signature du professionnel de soins de santé



www.5210.ca



Name:

Date:

I recommend the following:

-  **Enjoy! - 5 servings** or more of vegetables and fruit every day.
-  **Power down! - No more than 2 hours** of screen time per day.*
*No screen time under the age of two.
-  **Move more! - At least 1 hour** of physical activity every day.
-  **Drink more water! - 0 sugar** added beverages.

Health Professional's Signature



www.5210.ca



Nom :

Date :

Recommandations :

-  **Savourez! - 5 portions ou plus** de légumes et fruits chaque jour.
-  **Éteignez! - Pas plus de 2 heures** par jour devant l'écran.*
*Pas d'écran avant l'âge de deux ans.
-  **Bougez! - Faites au moins 1 heure** d'activité physique chaque jour.
-  **Buvez plus d'eau! - Consommez 0 boisson avec sucre** ajouté.

Signature du professionnel de soins de santé



www.5210.ca