A WAY OF LIFE.
UN MODE DE VIE.
TA'N TEL-MIMAJIMK.

Enjoy! – At least 5 vegetables and fruits every day

- ✓ Eat at least one vegetable or fruit at every meal.
- ✓ Try a new vegetable or fruit. It may take many attempts before you enjoy a new taste.
- ✓ Wash and cut vegetables and fruits so they are ready to grab and eat.
- ✓ Remember to place them where they will be seen.
- ✓ Try new ways to prepare vegetables and fruit to make them tasty.

Power down! – No more than 2 hours of screen time per day*

* No screen time under the age of two.

- ✓ Make screen time rules.
- ✓ Keep screens out of the bedroom.
- ✓ Turn off screens and enjoy a family meal together.
- ✓ Find ways to have fun without screen time.

Move more! – At least 1 hour of physical activity every day

- ✓ Enjoy outdoor activities every season.
- ✓ Plan to be active every day.
- ✓ Find activities you enjoy.
- ✓ Be active together.

Drink more water! – 0 sugar added beverages

- ✓ Make water your first choice. Add slices of vegetables or fruit for flavor.
- ✓ Plain milk and soy beverages are part of a healthy diet.
- ✓ Read the ingredient list to know if sugar has been added.
- ✓ Avoid sugar added beverages such as pop, fruit punch, sport and energy drinks, and even limit 100% pure fruit juice.

A WAY OF LIFE.
UN MODE DE VIE.
TA'N TEL-MIMAJIMK.

Savourez! – Au moins 5 légumes et fruits chaque jour

- ✓ Mangez au moins un légume ou un fruit à chaque repas.
- ✓ Essayez un nouveau légume ou un nouveau fruit. Ça peut prendre plusieurs essais avant d'aimer un nouveau goût.
- ✓ Lavez et coupez vos légumes et fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien à la vue.
- ✓ Essayez de nouvelles façons de préparer vos légumes et vos fruits pour les rendre délicieux.

Éteignez! – Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran*

* Pas d'écran avant l'âge de deux ans.

- ✓ Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- ✓ Gardez les écrans hors de la chambre à coucher.
- ✓ Éteignez les écrans et profitez d'un repas en famille.
- ✓ Trouvez des façons de vous amuser sans écrans.

Bougez! – Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour

- ✓ Profitez des activités de plein air à chaque saison.
- ✓ Planifiez des activités physiques chaque jour.
- ✓ Trouvez des activités que vous aimez.
- ✓ Faites de l'activité physique ensemble.

Buvez plus d'eau! – Consommez 0 boisson avec sucre ajouté

- ✓ Faites de l'eau votre premier choix! Pour plus de saveur, ajoutez des tranches de légumes ou de fruits.
- ✓ Le lait et les boissons de soya nature font partie d'une saine alimentation.
- ✓ Lisez la liste des ingrédients pour savoir si du sucre a été ajouté.
- ✓ Évitez les boissons telles que les boissons gazeuses, le punch aux fruits, les boissons pour sportifs ou énergisantes. Limitez même les jus de fruit pur à 100%.