



# 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%.