



**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 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 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 plus ! 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 avec vos amis et votre famille.

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 alimentation saine.
- ✓ Lisez la liste d'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%.



**A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk**

Enjoy! At least 5 vegetables and fruit 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 fruit 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 with friends and family.

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, energy and sports drinks, and even limit 100% pure fruit juice.