

5210 UN MODE DE VIE, C'EST QUOI?

5



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.
- Essayez de nouvelles façons de préparer vos légumes et fruits pour les rendre encore plus délicieux.
- Lavez et coupez vos légumes et fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Placez-les dans un endroit bien à la vue.

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 de vos repas en famille ou avec amis.
- Trouvez des façons de vous amuser sans écrans.

2



1



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! 0 boissons avec sucre ajouté.

- Faites de l'eau votre premier choix! Pour plus de saveur, ajoutez des tranches de légumes ou de fruits.
- Savourez le lait et les boissons de soya nature car elles peuvent aussi faire 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 et les boissons pour sportifs ou énergisantes. Limitez même les jus de fruit pur à 100%.

0



WHAT IS 5210 A WAY OF LIFE?

5



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 can take many attempts before you enjoy a new taste.
- Try new ways to prepare vegetables and fruits to make them taste even better.
- Wash and cut vegetables and fruits ahead of time so they are always ready to grab and eat. Remember to place them where they will be seen.

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 meals with family or friends.
- Find ways to have fun without screens.

2



1



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 fruits for more flavor.
- Enjoy plain milk and soy beverages as they can be 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 drinks and sports drinks. Even limit 100% pure fruit juice.

0

