

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

