



# स्वस्थ विकल्पहरूको गणना !



## 5

५ वा अधिक फलफूल र तरकारीहरू। फलफूल र तरकारीहरू धेरै खानुहोस्।



## 2

२ घण्टा वा कम मनोरन्जनकारी स्क्रीन समय। टिभी, कम्प्युटर, र फोनहरू हेर्ने समय सीमित गर्नुहोस्।



## 1

१ घण्टा वा बढी शारीरिक गतिविधि। खेल्नु र हिड्नु बढी गर्नुहोस्।



## 0

० गुलियो पेय पदार्थ। पानी पिउनुहोस्।