



# Choix Sains Comptent!



5

**ou plus de fruits et légumes. Mangez plus de fruits et légumes.**



2

**heures ou moins de temps récréatif d'écran. Limitez votre temps à regarder la télévision, les ordinateurs et les téléphones.**



1

**heure ou plus d'activité physique. Jouez et bougez plus.**



0

**boissons sucrées. Bois de l'eau.**