

À vos marques, Prêts, Partez Ready, Set, Go

5

Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

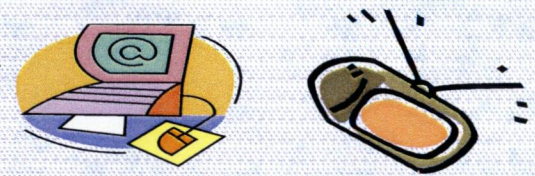
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



2

Limitez le temps passé devant un écran à 2 heures par jour

Limit screen time to 2 hours a day



1

Faites au moins 1 heure d'exercice physique par jour

Get at least 1 hour of exercise a day



0

Pas de boisson gazeuse ni de jus de fruit non allégé

No regular soda or juices

