

تیار، چلو، جاؤ Ready, Set, Go



روزانہ کم از کم 5 پھل اور سبزیاں کھائیں
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



اسکرین کے وقت کو 2 گھنٹوں تک محدود کریں
Limit screen time to 2 hours a day



روزانہ کم از کم ایک گھنٹے کسرت کریں
Get at least 1 hour of exercise a day



مستقل طور پر سوڈا یا پھلوں کارس نہ لیں
No regular soda or juices

5

2

1

0