



# Every Day!

تناول خمس فواكه وخضروات على الأقل كل يوم.

5

حدّد مدة استخدام التلفزيون أو جهاز الكمبيوتر (غير المتعلق بالعمل المدرسي) بحيث لا يتعدى ساعتين في اليوم.

2

مارس النشاط الجسدي لمدة ساعة أو أكثر كل يوم.

1

اشرب كمية أقل من السكر. جرب تناول الماء والحليب قليل الدسم بدلاً من المشروبات الغازية وتلك المحلاة بالكثير من السكر.

0



[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

This message is brought to you by the Founding Partners of Let's Go!:

Anthem Blue Cross and Blue Shield Foundation, Hannaford Bros. Co., Maine Medical Center, MaineHealth, TD Charitable Foundation, United Way of Greater Portland, and Unum.  
This message is also funded in part by Harvard Pilgrim Health Care Foundation, The Mattina R. Proctor Foundation and The Barbara Bush Children's Hospital at Maine Medical Center.