



# Every Day!

- 5** Mỗi ngày nên ăn ít nhất năm thòu rau vàø trài caây.
- 2** Mỗi ngày, hain cheá xem TV, hay söu düng maùy vi tính chøøng hai tieáng hay ít hôn hai tieáng (neáu không lieân quan ñeán vieác hoïc ôu tröøøng).
- 1** Mỗi ngày nên vaãn ñoäng thaân theá möät tieáng ñoàng hoà hay nhiều hôn.
- 0** Uoáng ít chaát ngoit. Neán uoáng nöøuc vàø söøa ít chaát beùo thay vì nöøuc ngoit còu ga hoaëc loaïi nöøuc vòu nhiều chaát ñöøng.



[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.