

5-2-1-0 Habitudes Saines

AGES 10+

MaineHealth
LET'S GO!

5-2-1-0

Nous voulons savoir comment vous vous portez ! Veuillez prendre un moment pour répondre à ces questions.

Votre Nom : _____ Age : _____ Date d'Aujourd'hui : _____



1. Combien de portions de fruits et légumes mangez-vous par jour ? _____
Une portion est : 1/2 tasse de la dimension d'une tasse de fruits (frais ou congelés), 1 tasse de feuilles/légumes vertes (une petite salade), ou un morceau de fruit d'une dimension d'une balle de tennis.



2. Combien de fois par semaine mangez-vous le dîner à table avec votre famille ? _____

3. Combien de fois par semaine mangez-vous le petit déjeuner ? _____

4. Combien de fois par semaine mangez-vous de la nourriture à emporter ou fast food ? _____

5. Combien de temps passez-vous devant les écrans chaque jour ? *N'incluez pas le travail scolaire.* _____

6. Avez-vous une TV ou gardez-vous votre tablette ou smartphone dans votre chambre à coucher? _____

7. Combien d'heures dormez-vous chaque nuit ? _____



8. Combien de temps chaque jour passez-vous en activité physique ?
Ceci signifie que vous respirez fortement et votre cœur bat très rapidement.

9. Combien de portions de 8-onces des boissons suivantes buvez-vous par jour ?

___ 100% Jus

___ Lait entier

___ Eau

___ Soda ou punch

___ Fruit ou boissons sportives

___ Lait écrémé, faible teneur en graisses (1%) ou graisse réduite (2%)



10. En vous basant sur vos réponses, y a-t-il UNE chose que vous voudriez changer maintenant ?

- Manger plus de fruits et des légumes
- Manger plus souvent avec votre famille
- Manger moins les fast food/à emporter
- Boire moins de soda, jus, ou punch

- Boire plus d'eau
- Etre plus actif — faire plus d'effort physique
- Passer moins de temps à regarder la TV ou utiliser une tablette/smartphone
- Avoir plus de sommeil

S'il vous plaît partagez ce formulaire avec votre médecin, puis ramenez-le à la maison avec vous. Merci ! *Tourner la page pour des conseils pour commencer.*

Vivez 5-2-1-0 chaque jour !



ou plus de fruits et légumes

Voulez-vous quelque chose rapide ? Prenez un morceau de fruit, du yogourt, bâtonnet de fromage, ou des biscuits en grains entières.

Insérez des légumes ou vous pouvez. Ajouter des choses comme concombre, avocat, ou des poivrons, tranchés dans votre sandwich ou burger.

Gardez des légumes et fruits lavés et découpés au frigo pour qu'ils soient prêts à ramasser et manger.

Ajoutez des fruits à vos céréales, crêpes, ou autres aliments du petit déjeuner.

Essayez des fruits et légumes avec trempettes telles que les vinaigrettes, du yogourt, du beurre de noix, ou de l'humus.



heures ou moins de temps de récréation devant les écrans

Mettez de côté votre téléphone pendant les repas. Faites-en le moment pour ralentir et conversez avec la famille ou les amis.

Mettez des écouteurs et écoutez de la musique pendant que vous dessinez, faites un journal ou des activités artisanales.

Oubliez les médias sociaux ! Faites des rencontres pour manger, jouer à un jeu ou complétez une étude.

Voudriez-vous vous relaxer ? Au lieu de la TV et manger, trouvez un livre intéressant.

Faites votre temps libre compter. Aider un voisin, jouez du sport, ou allez dehors !



heure ou plus d'activité physique

Insérez une activité physique dans votre journée chargée. Mettez de la musique et dansez pendant que vous apprêtez ou faites les travaux ménagers.

Prenez un ami et amusez-vous ! Faites une marche ou le vélo ensemble et complétez votre journée.

Vous pouvez sortir dehors le long de l'année. Faites une randonnée, le vélo, natation, le luge, ou le patinage pour rester actif/active !

Temps pour une pause d'étude ? Marchez autour du block, ou faites des abdominaux (sit-ups) et accroupis (squats) pour faire circuler votre sang !

Défiez-vous ! Essayez une nouvelle activité, enrôlez-vous pour une course, ou apprenez une nouvelle technique dans votre sport préféré.



Boissons sucrées, beaucoup d'eau

Gardez de l'eau en main — portez une bouteille réutilisable ou amenez de l'eau embouteillée quand vous n'êtes pas à la maison.

Remplissez d'eau un pichet et gardez-le au frigo.

Ajoutez des fruits ou herbes frais (comme de la menthe ou du basilic) à l'eau pour créer un goût naturel. Essayez de mélanger les goûts, comme, les fraises et le citron !

Essayez de mélanger de la seltz avec une éclaboussure de jus.

Buvez un verre d'eau ou de lait à la place du jus ou du soda.