



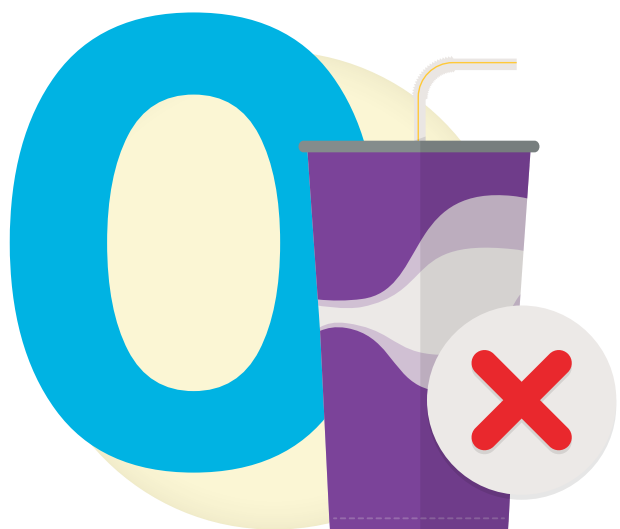
or more fruits & vegetables
o más frutas y vegetales
ou plus de fruits et légumes
Ama ka badan oo khudrad iyo cagaa ah
او أكثر من الفواكه والخضروات



hours or less of recreational screentime
horas o menos de recreación frente
al computador/television
heures ou moins de temps de
récréation devant les écrans
Saac ama in ka yar oo lagu baxsho
shaashadda madadaalada
او اقل من وقت امام الشاشة



hour or more of physical activity
hora o más actividad física
heure ou plus d'activité physique
Saacad ama wax ka badan
oo ah jimicsi jirka.
ساعة او اكثر من النشاط الرياضي



sugary drinks, more water
Bebidas dulces, más agua
boissons sucrées, beaucoup d'eau
Cabitaanka sonkorta leh, biyo
badan
مشروبات سكرية، اكثر من شرب الماء

5-2-1-0 EVERY DAY!

**¡TODOS LOS DIA!
CHAQUE JOUR!**

**MAALIN WALBA!
كل يوم!**

MaineHealth

LET'S GO!

5-2-1-0