

# Living Green and Healthy for Teens (LiGHT)

A Mobile Application for Youth and Their Families

## Program Mission and Philosophy

The LiGHT mobile program strives to support youth and their families to adopt lifelong healthy behaviours in four areas – eating, physical activity, recreational screen time and sleep - to foster healthy growth and development, to prevent chronic diseases and manage unhealthy weights.

The LiGHT program integrates best evidence and practices as well as behaviour change theories to provide a non-judgemental, tailored and family-focussed approach to support youth to reach current Canadian lifestyle recommendations. An over-arching belief is that healthy bodies come in a variety of shapes and sizes.

- LiGHT focuses on living green and fostering a strong self-esteem and a healthy body image
- LiGHT supports users to set realistic health goals, adapting and personalizing the experience to every family's unique journey
- LiGHT emphasizes that food and physical activity are to be enjoyed with family and friends
- LiGHT focuses on adopting healthy behaviours and promoting self-care, rather than weight loss
- LiGHT encourages family and peer support and positive social connections.

## Program Behavioural Objectives

The program supports teens to meet Canadian lifestyle guidelines by helping them to:

- Increase their daily vegetable and fruit intake (aim to eat 5 or more servings a day, excluding juice)
- Reduce their sugar-sweetened beverage intake (aim for 0 servings a day including fruit juice)
- Improve the quality of their diets
- Decrease their daily recreational screen time (aim for no more than 2 hours per day and no screen time 1 hour before bedtime)
- Increase their physical activity (aim to accumulate at least 60 minutes of daily moderate to vigorous physical activity)
- Increase their number of daily steps (aim to accumulate 12,000 or more steps every day).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada



THE UNIVERSITY  
OF BRITISH COLUMBIA



# Programme LiGHT

Un programme pour appareils mobiles à l'intention des jeunes et de leur famille

## Mission et philosophie du programme

Le programme LiGHT pour appareils mobiles vise à soutenir les jeunes et les membres de leur famille à adopter des comportements sains tout au long de leur vie quant à l'alimentation, à l'activité physique, au temps de loisir passé devant un écran et au temps de sommeil afin de favoriser la croissance et le développement en bonne santé, la prévention des maladies chroniques et la prise en charge des problèmes de poids.

Le programme LiGHT intègre les meilleures données probantes, les pratiques exemplaires et les théories du changement comportemental pour fournir une approche personnalisée axée sur la famille et dans le cadre de laquelle aucun jugement n'est porté dans le but d'aider les jeunes à suivre les recommandations canadiennes sur le mode de vie. Une conviction qui sous-tend le programme est que les corps en santé ont différentes tailles et différentes formes.

- Le programme LiGHT se concentre sur un mode de vie en harmonie avec l'environnement ainsi que sur le développement d'une forte estime de soi et d'une image corporelle saine.
- Le programme LiGHT soutient les participants dans l'établissement d'objectifs réalistes en matière de santé en personnalisant l'expérience proposée au cheminement unique de la famille.
- Le programme LiGHT souligne que la nourriture et la pratique de l'activité physique sont des plaisirs à partager avec les membres de sa famille et ses amis.
- Le programme LiGHT se concentre sur l'adoption de comportements sains et incite à prendre sa santé en main plutôt que de se concentrer sur la perte de poids.
- Le programme LiGHT favorise le soutien de la part de la famille et des pairs et l'établissement de liens sociaux positifs.

## Objectifs du programme d'un point de vue comportemental

Le programme soutient les adolescents quant aux lignes directrices canadiennes sur le mode de vie en les aidant à :

- augmenter leur consommation quotidienne de fruits et de légumes (objectif : au moins 5 portions par jour, excluant les jus);
- réduire leur consommation de boissons additionnées de sucre (objectif : aucune portion par jour, y compris les jus de fruit);
- améliorer leurs habitudes alimentaires;
- diminuer le temps de loisir passé devant un écran (objectif : au plus 2 heures par jour, sans temps passé devant un écran une heure avant le coucher);
- augmenter leur activité physique (objectif : total de 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour); et à
- augmenter le nombre de pas quotidiens (objectif : total d'au moins 12 000 pas chaque jour).



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



THE UNIVERSITY  
OF BRITISH COLUMBIA

