

**BIEN MANGER, BOUGER,
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**

**Eau à
volonté**



**Bouger
au moins
30 minutes
par jour !**

A chaque
repas
selon l'appétit

5 par jour
au moins



Fruits & légumes

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons



Féculents

Sucré

Gras

Salé

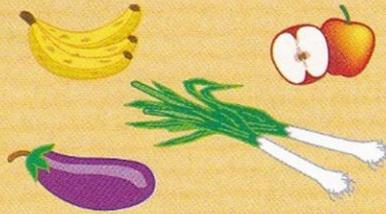


**limiter
la consommation**

LE RÔLE DES ALIMENTS



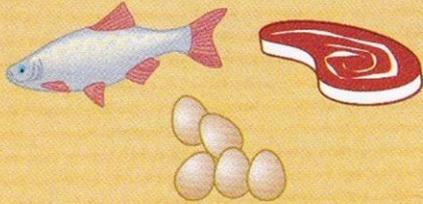
Le pain, les pâtes, le riz et les céréales du matin donnent de l'énergie.



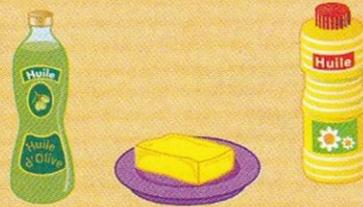
Les fruits et les légumes apportent des vitamines et protègent de certaines maladies.



Le lait et les produits laitiers aident à bien grandir et renforcent nos os et nos dents.



Le poisson, les œufs et la viande favorisent la croissance et les muscles.



Les matières grasses donnent de l'énergie et apportent des vitamines, mais il ne faut pas en abuser.



L'eau est indispensable à la vie.

Il faut manger de tout en petite quantité. Il ne faut pas grignoter des aliments gras, sucrés ou salés en dehors des repas.

