



MANGER ÉQUILIBRÉ

Pour avoir de l'énergie, j'ai besoin de manger une alimentation variée et équilibrée.

FRUITS ET
LÉGUMES



CÉRÉALES



PRODUITS
LAI TIERS



EAU À VOLONTÉ



VIANDE
POISSON
OEUFS



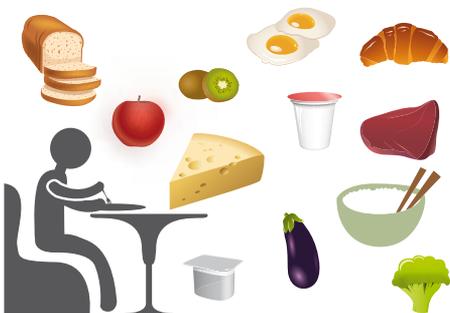
GRAISSE



SUCRE
& SEL



MANGER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Manger de tout.

Ne pas manger tous les jours la même chose.



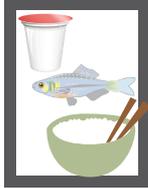
08:00



12:30



19:30



Manger assez au petit déjeuner.

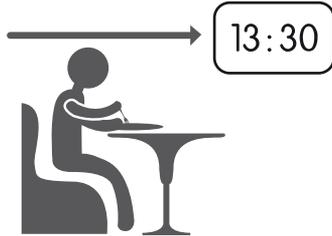
Ne pas manger trop aux autres repas.

Faire 3 repas par jour.



CONSEILS

12:30



13:30

Je prends mon temps pour manger.

Je mâche bien les aliments.



Je bois de l'eau pendant la journée.

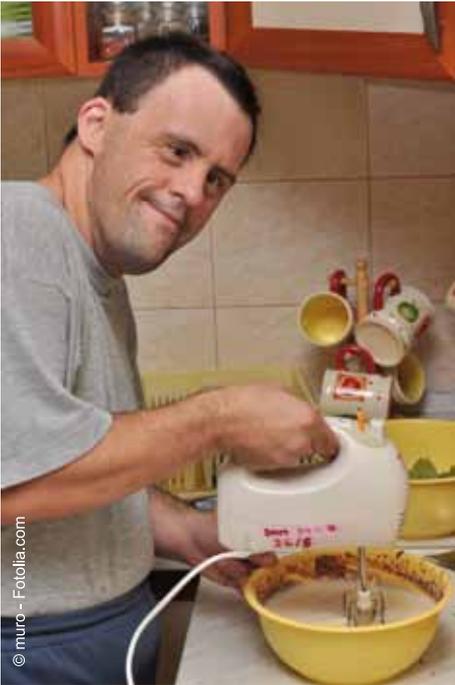


Je ne bois pas de boissons sucrées et de coca tous les jours.





J'évite de manger en dehors des 3 repas.



Je cuisine des plats que j'aime bien.

