

Bien manger pour être en bonne santé



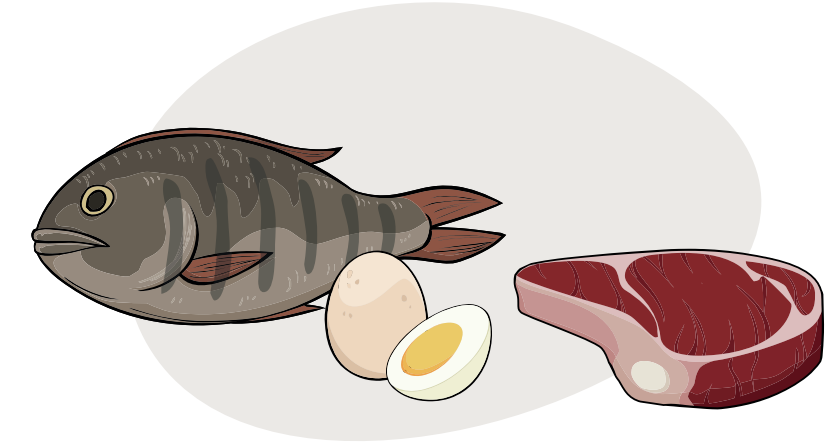
Fruits et légumes

5 par jour, en alternant fruits et légumes.



Boissons

De l'eau à gogo !



Viandes, poissons et œufs

Chaque semaine, des œufs, du poisson, de la viande avec modération et un peu de charcuterie.



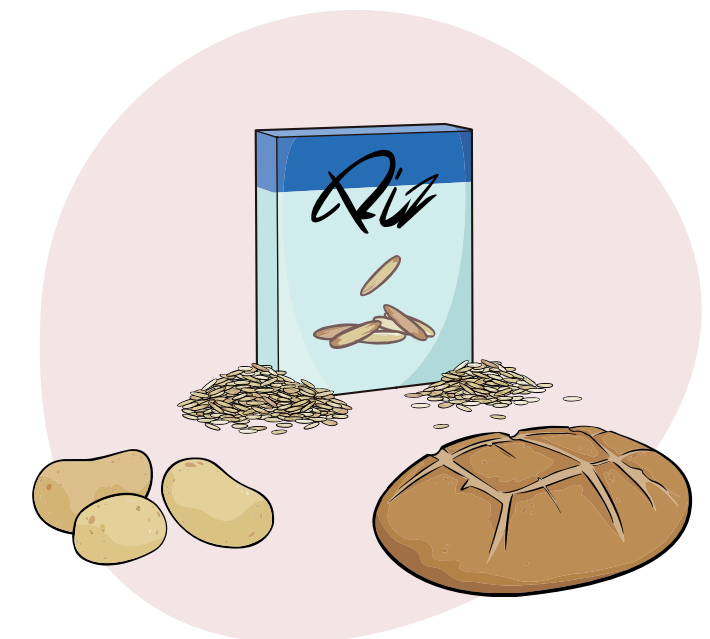
Matières grasses

Un peu chaque jour, mais en petite quantité, vive les huiles végétales !



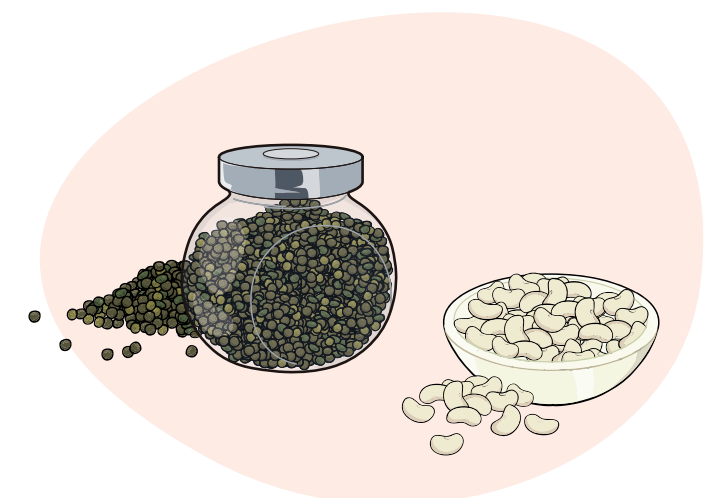
Laits et produits laitiers

4 par jour pour les enfants, un peu moins pour les adultes.



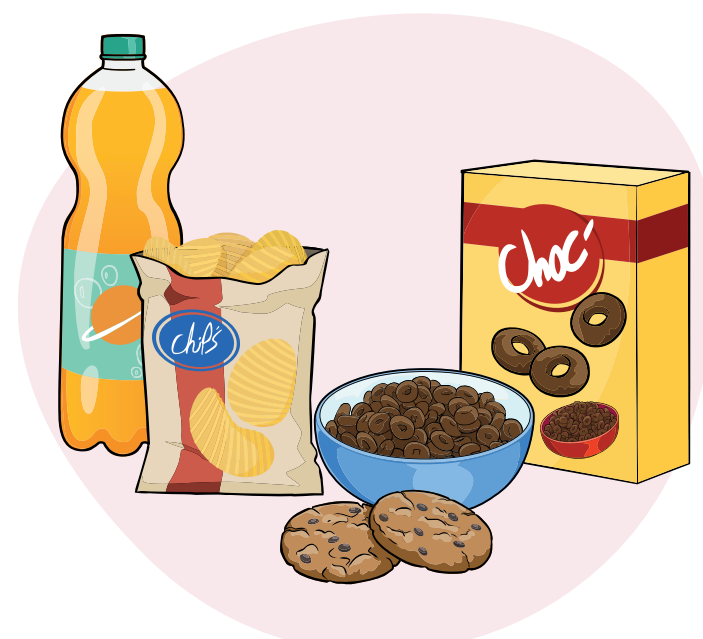
Produits céréaliers, pommes de terre

Tous les jours, et c'est mieux lorsque les céréales sont complètes.



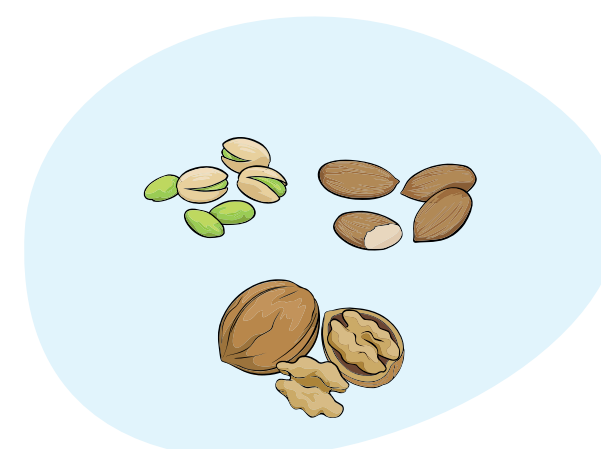
Légumes secs

Au moins 2 fois par semaine, ne les oublions pas.



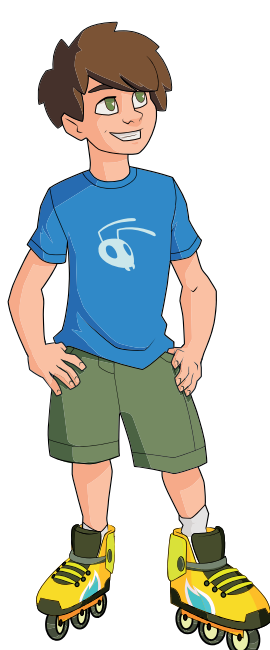
Produits sucrés, salés

À limiter au maximum, même s'il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.



Fruits à coque

Une petite poignée chaque jour pour la gourmandise !



Et pour rester en forme, rien de tel qu'une balade en rollers, un cours de danse ou une partie de foot avec les ami(e)s !

mon assiette
ma planète