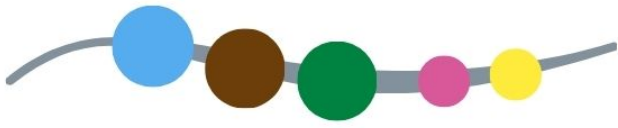


# Les familles d'aliments

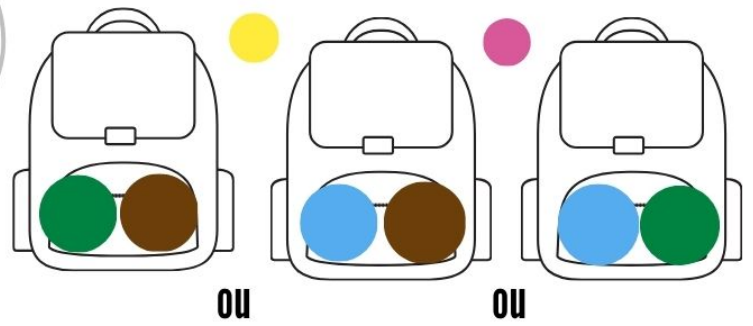
Nom	Rôle	Exemples d'aliments
 <b>Fruits et légumes</b>		Poire, tomate, concombre, carotte
 <b>Féculents et légumineuses</b>		Pomme de terre, pâtes, riz, lentilles
 <b>Viande, poisson, oeuf</b>		Steak, saumon, omelette
 <b>Produits laitiers</b>		Yaourt, fromage, petits suisses, flan
 <b>Matières grasses</b>		Huile, beurre, crème fraîche
 <b>Produits sucrés</b>		Gâteau, soda, bonbon, jus de fruits
 <b>Boissons non sucrées</b>		Eau

# Mes repas équilibrés

Petit déjeuner



Goûter

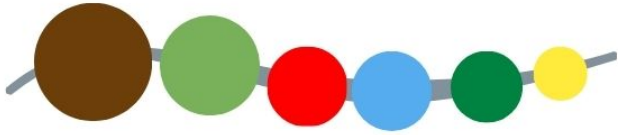


**Rappelle toi !**  
1h d'activité physique par jour  
Moins d'une heure par jour  
devant les écrans !

**Rappelle toi !**

Prends le temps pour chaque repas,  
minimum 20 minutes !

Déjeuner



Dîner

