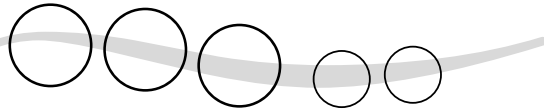
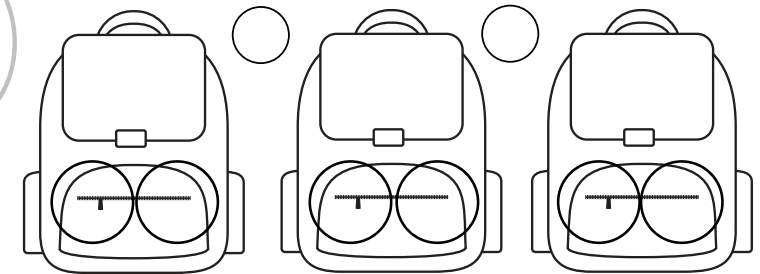


Mes repas équilibrés

Petit déjeuner



Goûter



ou

ou

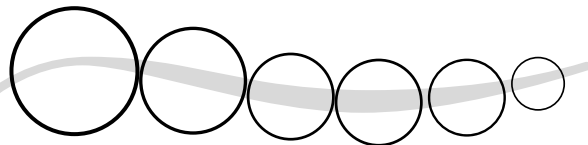
Rappelle toi !

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

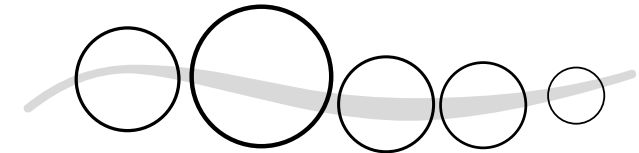
Rappelle toi !

Prends le temps pour chaque repas,
minimum 20 minutes !

Déjeuner



Dîner

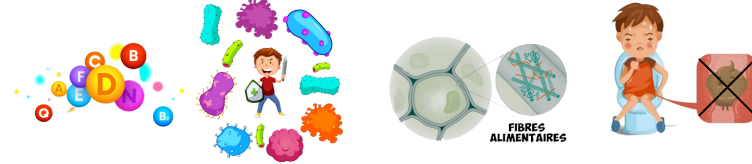


Les familles d'aliments

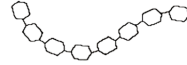
Nom

Rôle

Exemples d'aliments



.....



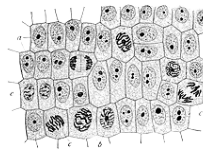
.....



.....



.....



.....



.....



.....