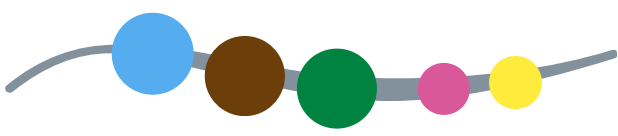
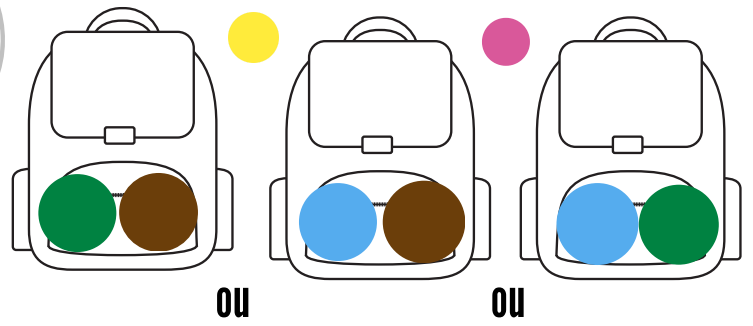


Mes repas équilibrés

Petit déjeuner



Goûter

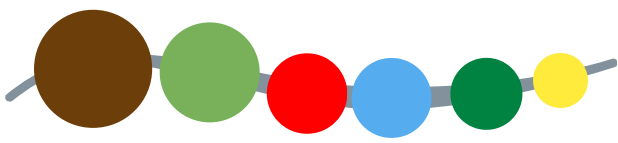


Rappelle toi !
1h d'activité physique par jour
Moins d'une heure par jour
devant les écrans !

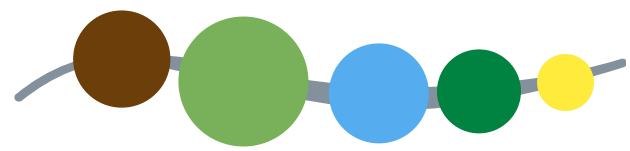
Rappelle toi !

Prends le temps pour chaque repas,
minimum 20 minutes !



Déjeuner



Dîner



Les familles d'aliments

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