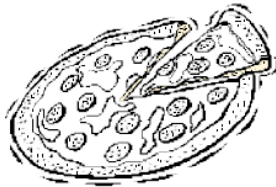
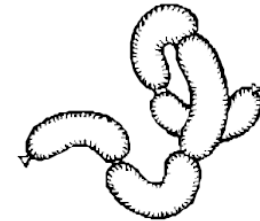
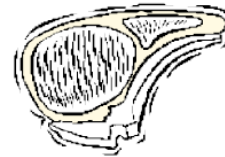
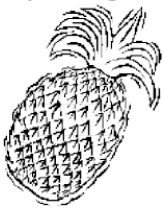
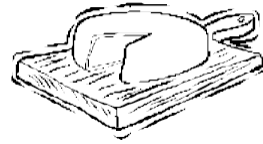
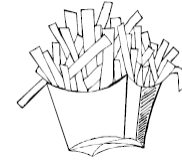
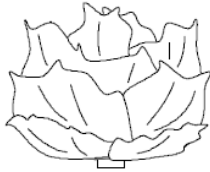
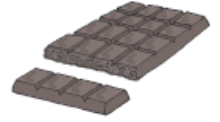


Colle une gommette ou colorie un aliment de chaque famille.



Lait et produits laitiers

pour le calcium,
les protéines et les vitamines.

À tous les repas,
y compris au goûter.



Fruits et légumes

pour les vitamines et les fibres.

Au moins 5 par jour.



L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat !

Chaque jour :
mangez de tout avec plaisir,
prenez au moins 3 repas,
faites au minimum 30 minutes
d'exercice physique.

Matières grasses

pour les vitamines et les lipides.

Du beurre sur les tartines,
de l'huile dans les salades.

Avec modération.



Boissons

pour s'hydrater.

Au moins 1,5 litre par jour.



Produits sucrés

pour le plaisir, sans abuser.



Viandes, poissons, œufs

pour les protéines et le fer.

Au moins une fois par jour,
du poisson, au moins 2 fois par semaine.



Céréales, féculents, légumes secs et pain

pour les glucides et les fibres.

À chaque repas et selon l'appétit.

