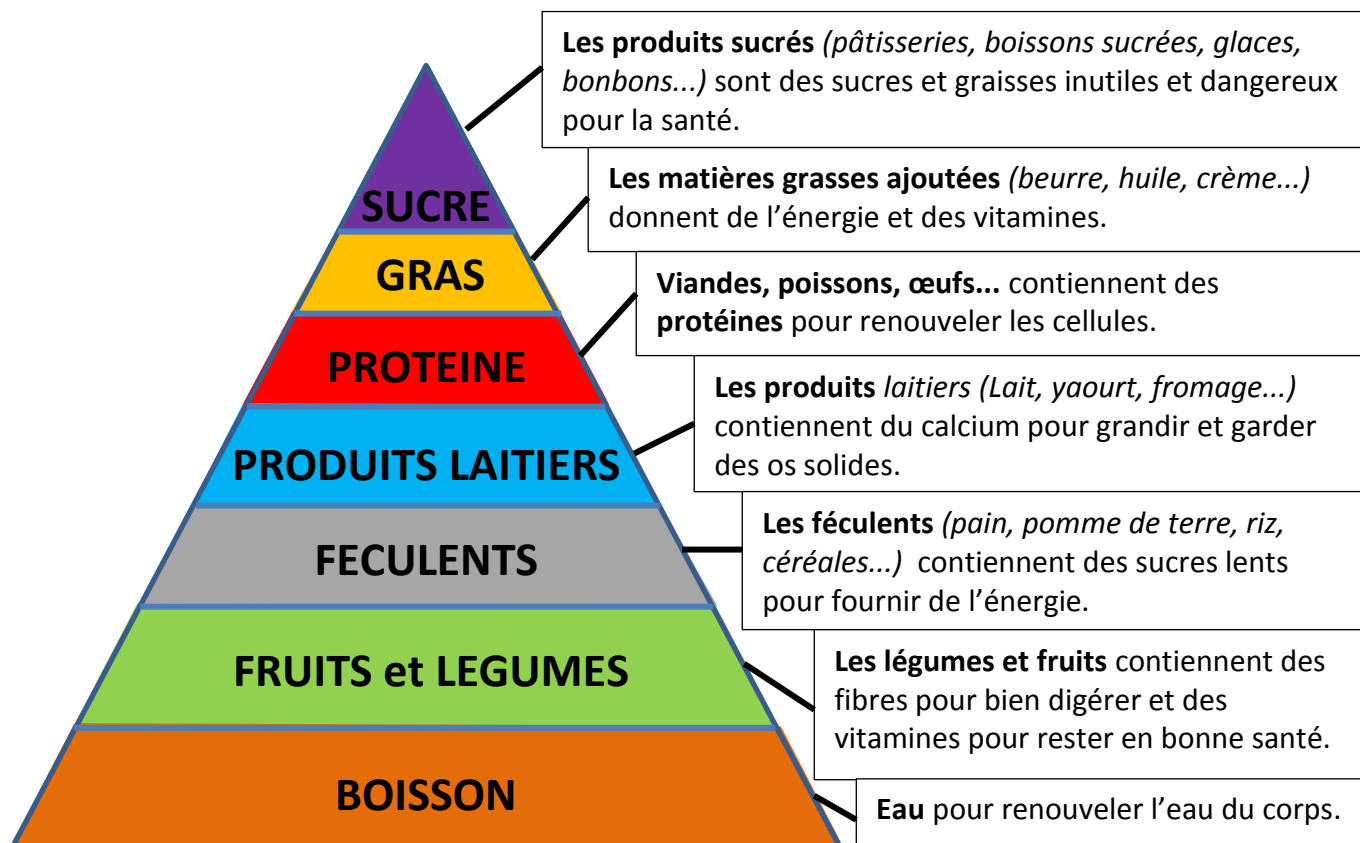


Mon contrat pour la journée :





1. Manger au moins 5 fruits et légumes.
2. Manger 3 ou 4 produits laitiers.
3. Manger 4 féculents, un à chaque repas.
4. Manger des protéines 1 à 2 fois par jour.
5. Limiter les matières grasses.
6. Limiter les produits sucrés.
7. Boire de l'eau à volonté, au moins 1 litre et demi.
8. Pratiquer une activité physique : au moins 1 heure.

Mes repas pour une journée :

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 féculent (Pain ou céréale)	1 légume	1 féculent (Pain ou céréale)	1 légume
1 produit laitier (Yaourt)	1 aliment protéine	1 produit laitier (Yaourt)	1 féculent
1 fruit (Fruit ou jus)	1 féculent	1 fruit (Fruit ou jus)	1 produit laitier (Fromage, yaourt)
1 boisson (Lait, thé)	1 produit laitier (Fromage, yaourt)	1 boisson (Eau)	1 fruit
1 produit sucré	1 fruit		Boisson (Eau)
	Boisson (Eau)		



Règle du jeu :

- A tour de rôle, Je lance le dé et je me rends sur la case indiquée.
- Si je tombe sur une case aliment, je prends une carte aliment correspondant à l'aliment nommé dans la pioche pour constituer les repas de ma journée. S'il n'y plus de carte aliment dans la pioche, je peux proposer l'échange d'une de mes cartes à un autre joueur.
- Si je tombe sur une case  qui indique que j'ai fait du sport,
⇒ je choisis une carte aliment qui me manque dans la pioche ou chez un autre joueur.
⇒ Je peux aussi remettre dans la pioche une carte 
- Si je tombe sur une case  qui indique que j'ai eu un mauvais comportement alimentaire, je remets dans la pioche une des cartes aliment.
- Si je tombe sur une carte aliment  je dois essayer de me débarrasser de cette carte avant la fin du jeu.

