

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ



EAU
à volonté

BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR

LÉGUMES
FRUITS

au moins
5 par jour



FÉCULENTS

à chaque
repas



LAIT
FROMAGE
YAOURT

3 par jour



VIANDE OU
POISSON OU
OEUF

1 à 2 fois
par jour



MATIÈRES GRASSES
PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS

à limiter



ATTENTION
AUX GRAISSES, SUCRES
ET SEL CACHÉS