



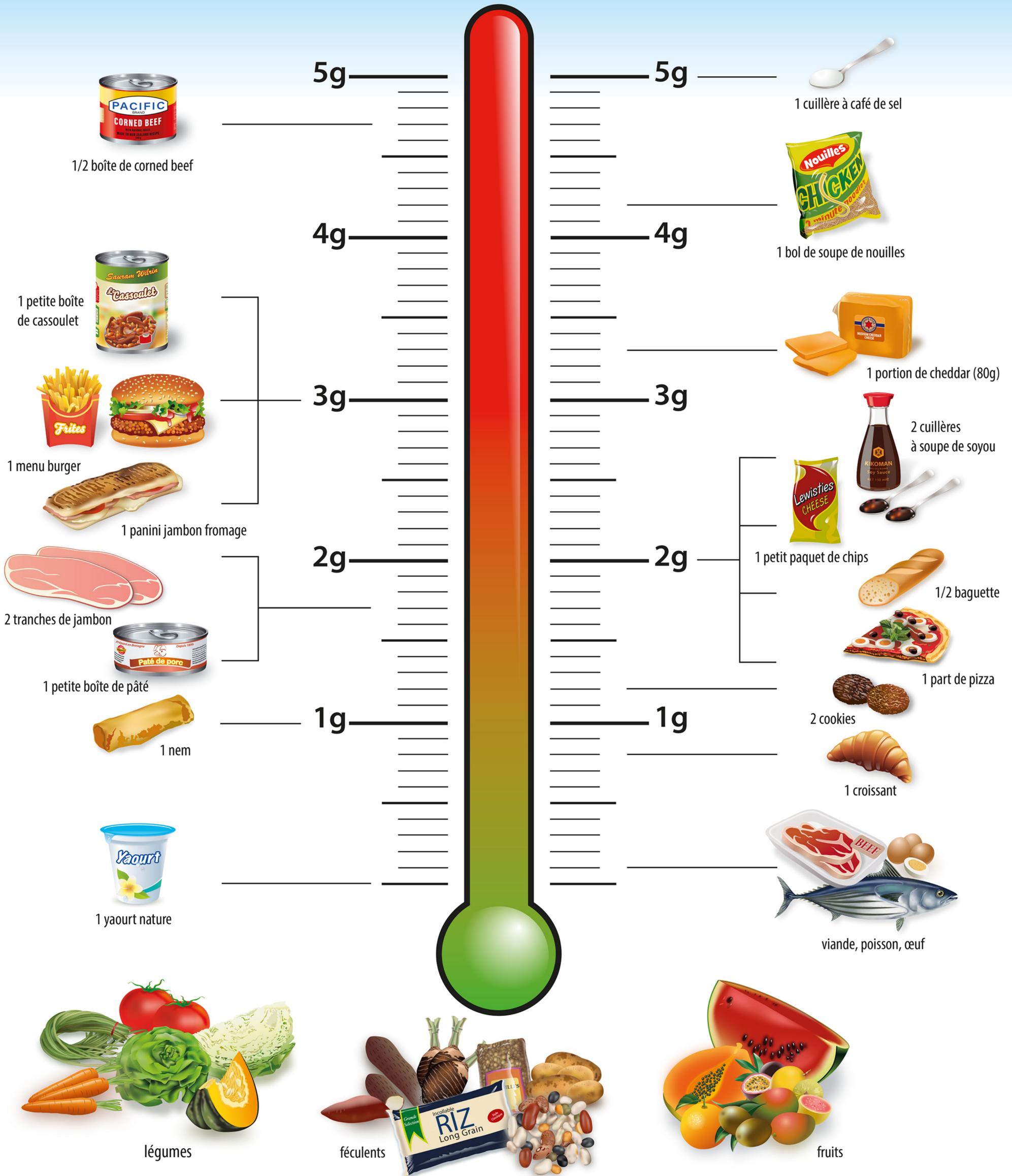
Bouger plus chaque jour pour protéger sa santé, ce n'est pas compliqué !





Le sel dans nos aliments

Il est recommandé de consommer 5g de sel maximum par jour





Le sucre caché dans nos aliments



1 CUILLÈRE À CAFÉ
DE SUCRE =
5 GRAMMES



La pyramide alimentaire

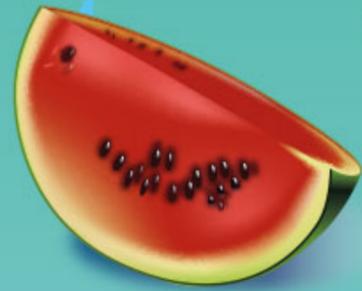
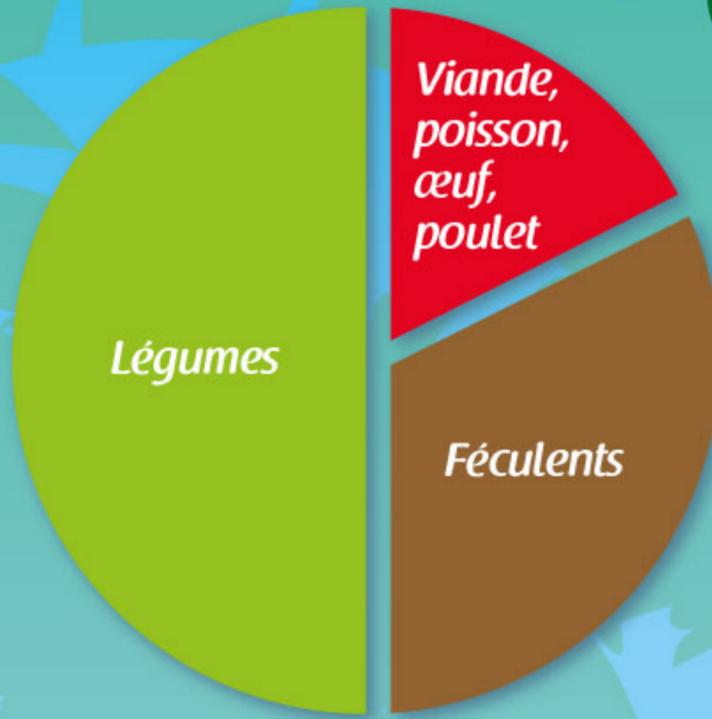




Une assiette équilibrée C'est facile !



À table,
je bois de l'eau



En dessert,
je mange un fruit
ou un produit laitier



Saucisses lentilles salade



Poisson riz feuilles de taro



Poulet purée haricots verts



Tini pipi taro feuilles de patates douces



Cochon ufi salade de papayes vertes



Bœuf mei feuilles de piment



Je choisis les produits locaux

car c'est bon pour ma santé et l'environnement !

Je contiens beaucoup plus de vitamine C que les fruits importés



Plutôt que de me chercher au rayon des conserves ou des surgelés, vas plutôt pêcher !



Inutile de polluer l'environnement pour faire venir des légumes par avion alors que je pousse dans le jardin très facilement



Je ne coûte pas cher car il suffit de me cueillir sur l'arbre



je ne contiens pas de sucre ajouté et je suis entièrement biodégradable !



Je suis plus riche en minéraux que les féculents importés (riz, pâtes)





La balance énergétique

Pour maintenir un poids santé, je pense à équilibrer mes apports et mes dépenses d'énergie !



Je mange **beaucoup**
et je bouge **peu**



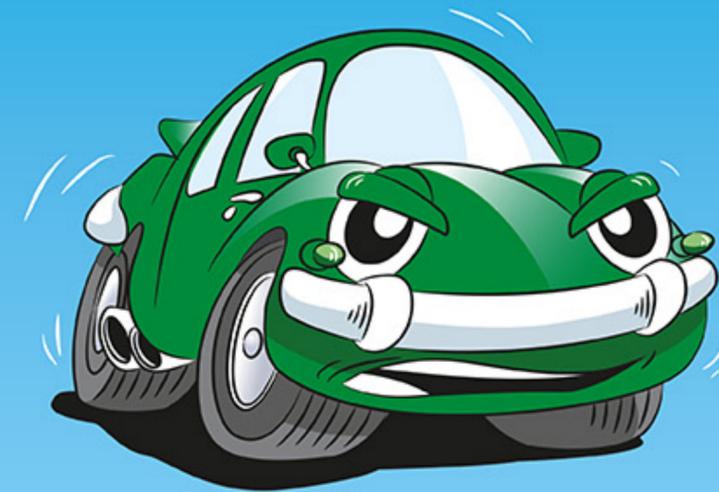
Je mange **équilibré**
et je bouge **tous les jours**



Je mange **peu**
et je bouge **beaucoup**



Prendre un petit déjeuner c'est important !





Un petit déjeuner équilibré



Aliments constructeurs

Pour bien grandir
et avoir des os solides



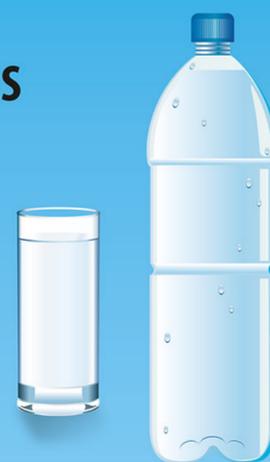
Aliments protecteurs

Pour faire le plein
de vitamines et de fibres



Aliments énergétiques

Pour tenir
jusqu'au repas de midi



Eau

Pour bien hydrater mon corps



Je choisis un aliment de chaque groupe