

# 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