

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !



LIMITER LA CONSOMMATION

sucré : BOISSON SUCRÉE, CRÈME DESSERT, CHOCOLAT, BISCUIT, CONFISERIE

gras : HUILE VEGETALE, BEURRE, CROISSANT

salé : CHIPS, SAUMON, SAUMON FUMÉ, SAUMON EN FILET, SAUMON EN TAILLÉ

De l'eau à volonté

Féculents À CHAQUE REPAS selon l'appétit

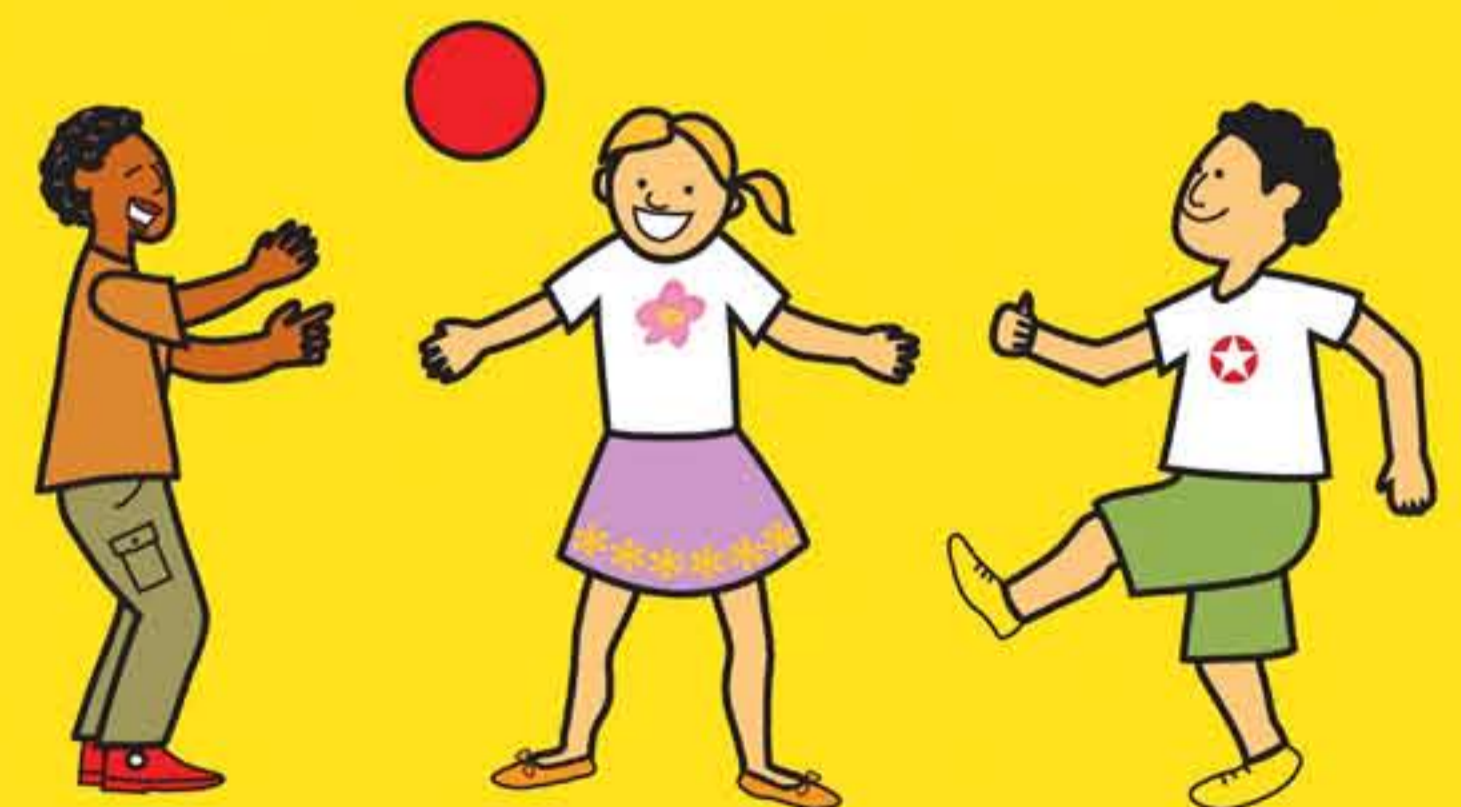
Fruits et légumes au moins 5 par jour



BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR

Produits laitiers 3 ou 4 par jour

Viandes, œufs et poissons 1 ou 2 fois par jour



Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr

Programme National Nutrition Santé