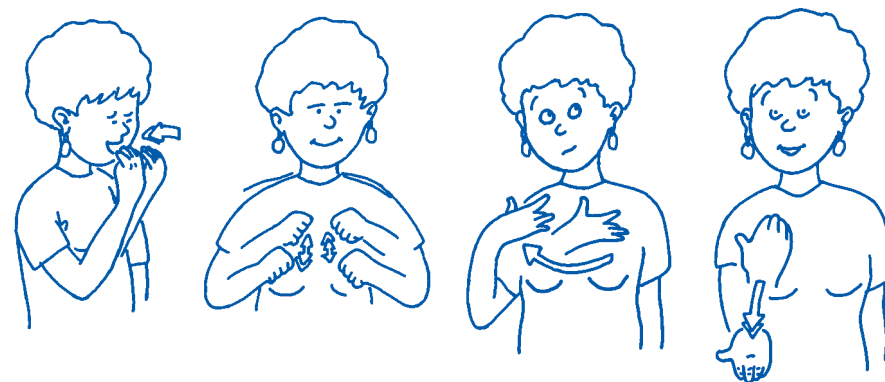


# Manger bouger c'est la santé !



**PETIT DÉJEUNER**

**PETIT DÉJEUNER**

**DÉJEUNER**

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**DÎNER**

**3 REPAS PAR JOUR**

**3 REPAS PAR JOUR**

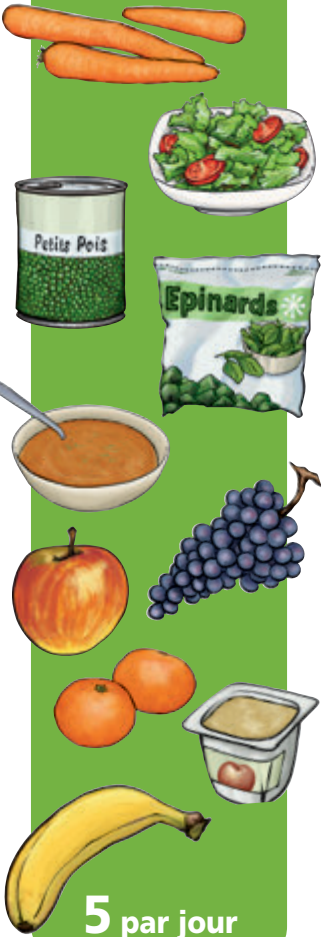
**BOUGER**

**BOUGER**

DT05-012-16DE - Conception et réalisation graphique : **PARIMAGE** - Illustrations François Maret (nutrition) et Pat Mallet (personnages)

# Manger, bouger c'est la santé !

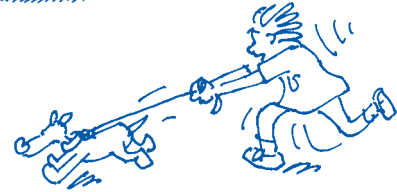
## FRUITS ET LÉGUMES



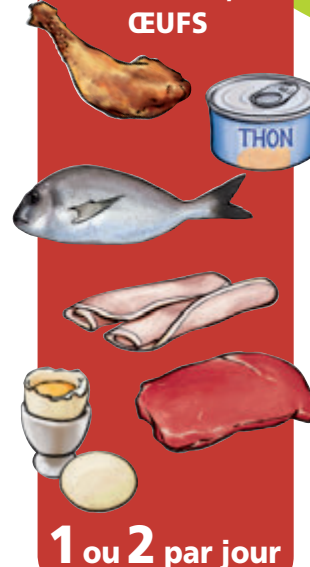
## CÉRÉALES, FÉCULENTS



## LAIT, YAOURT, FROMAGE



## VIANDE, POISSON, ŒUFS



## GRAISSES



## SUCRÉ



## SEL



## Eau à volonté



Limiter les graisses, sucres et sel cachés

