





















Manger, bouger, c'est la santé !

Au moins 5 fruits et légumes par jour	Céréales, féculents à chaque repas, selon l'appétit	3 produits laitiers par jour	1 à 2 fois par jour viande, poisson, œufs	Eau à volonté	Au moins 30 min d'activité physique par jour	Limitier les matières grasses ajoutées	Limitier le sel	Limitier les produits sucrés	Limitier l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)
 banane  petits pois, carottes  salade soupe, crudités, compote, etc. Frais, surgelés, ou en conserve.	 pâtes  haricots secs  pain riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc. Privilégier les aliments complets.	 yaourt nature  verre de lait  fromage fromage blanc, petits-suisse, etc., à varier.	 œufs  poisson  jambon poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc. Poisson : au moins 2 fois par semaine.	 eau thé, tisane, etc. Eau : au cours et en dehors des repas.	 marche  foot  vélo natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc.	 huile  beurre crème fraîche, margarine, etc. Privilégier les matières grasses végétales.	 sel	 chocolat  confiture biscuits, pâte à tartiner, etc.	Pour ceux qui en consomment, au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, l'alcool augmente les risques de maladie grave.
						Attention aux produits gras, sucrés et salés			
						 frites	 croissant	 soda	charcuterie, biscuits apéritifs, barres chocolatées, crèmes dessert, etc.