

# 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**