



**.MANGER
BOUGER.**

Bastien.Montangon
5°2



.Bien Manger.

- **Les fruits et légumes : au moins 5 par jour**
- Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents).
- Les féculents à chaque repas et selon l'appétit.
- Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.
- Matières grasses : à limiter.
- Produits sucrés à limiter.
- Sel : à limiter.
- Eau : à volonté pendant et entre les repas.
- Activité physique : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure).



.Nutrition et sport.

- **1.** Bien manger, c'est amusant... profite de tes repas
- **2.** Le petit déjeuner est un repas très important
- **3.** Varie chaque jour les aliments. Le secret d'une bonne santé : une alimentation variée
- **4.** La meilleure source d'énergie ? Prends les glucides
- **5.** Donne - m'en 5 ! Mange des fruits et des légumes à chaque repas et quand tu as un petit creux !
- **6.** Et les graisses ? Évite de manger trop de graisses saturées
- **7.** Mange régulièrement et varie tes goûters
- **8.** Étanche ta soif ! Il faut boire beaucoup !
- **9.** Prenons soin de nos dents ! Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour
- **10.** Bouge !! Il est important d'avoir une activité physique tous les jours