

S'alimenter sainement

Maffre Baptiste
Mancardi Laurine

Le petit déjeuner français



Au petit déjeuner il faut
s'alimenter avec de la
nourriture qui comporte de
l'énergie.



Recettes faciles pour bien manger

Pour faire des recettes
faciles et équilibrées allez
sur le site Marmiton

le déjeuner

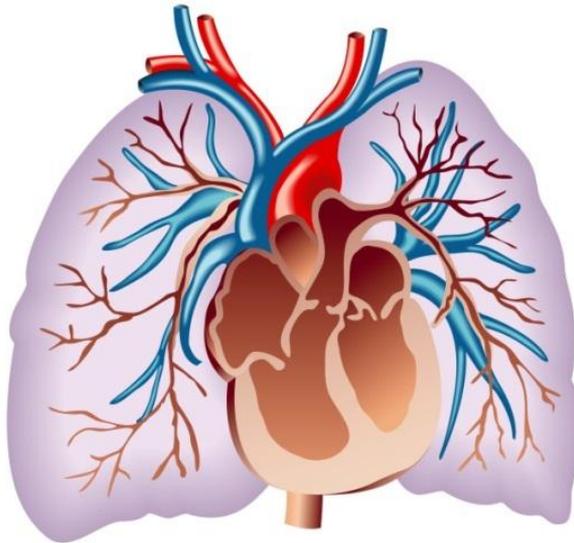


Le diner

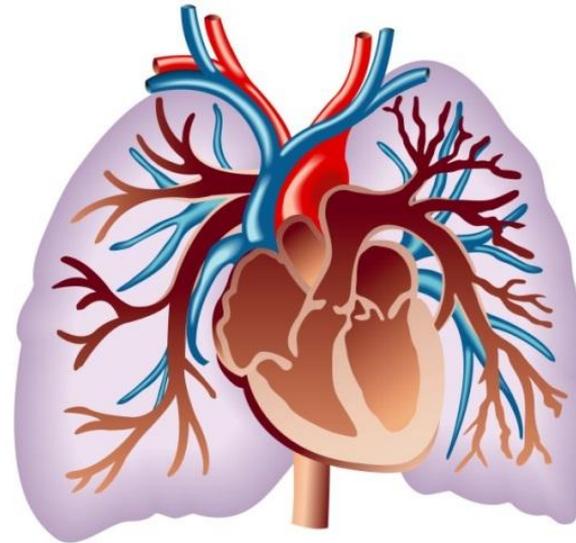


Ne pas manger trop salé

- ▶ Manger trop salé a des conséquences sur la santé



Pulmonary Hypertension



Normal Heart

Manger bio

- ▶ Si on ne mange pas bio les animaux que l'on mange peuvent avoir été maltraités



Faire du sport

- ▶ Faire du sport est bon pour la santé

