

Une alimentation équilibrée



Marion Mingaud 5°5
Lou-Ann Magaud 5°1

Un petit déjeuner équilibré :



+



+

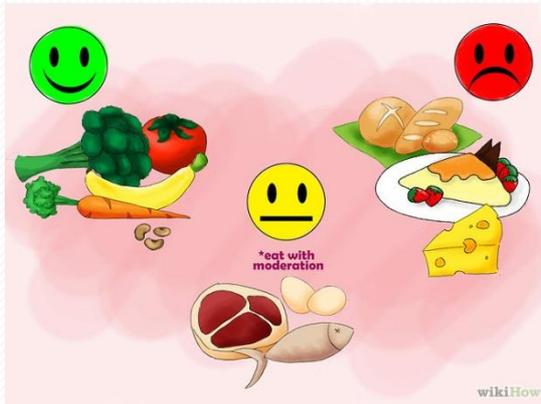


+

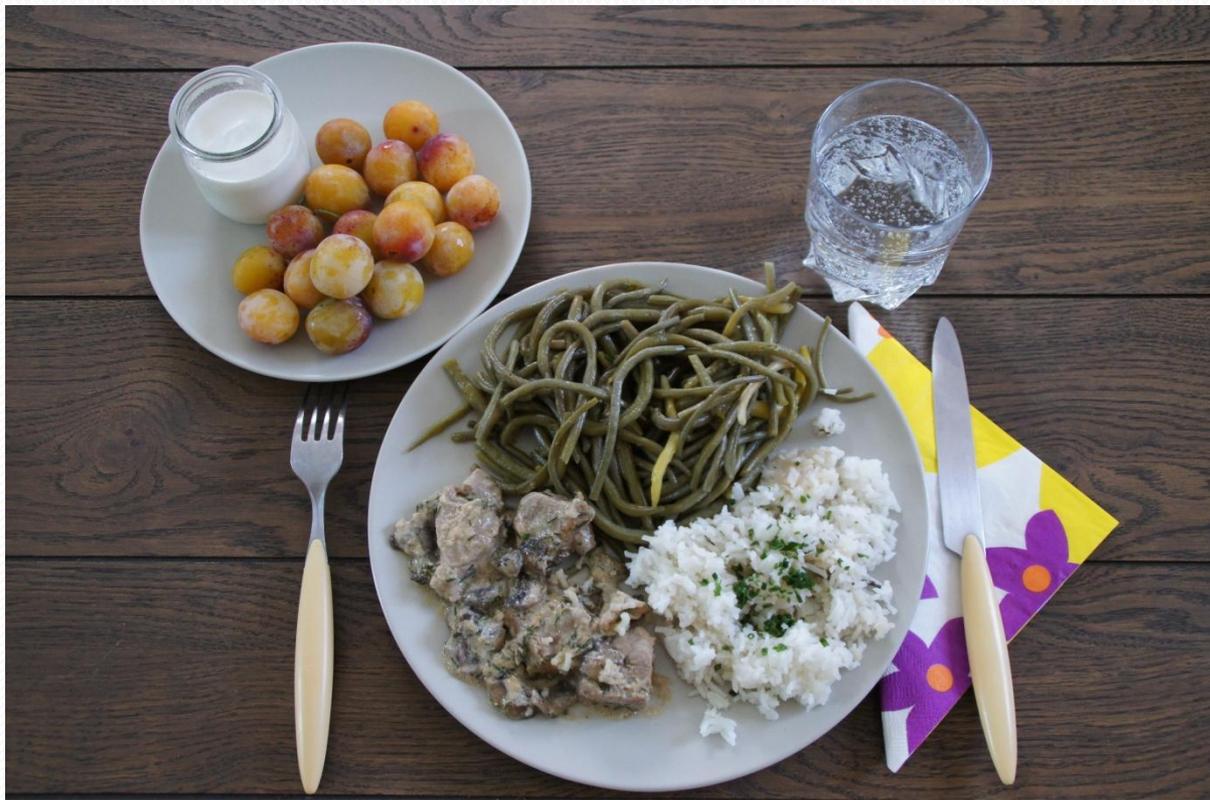


un produit céréalier un produit laitier un fruit une boisson

Un déjeuner équilibré :



Dîner équilibré :



Régalez-vous mais mangez équilibré!!!!

EQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE

POIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS, POMME DE TERRE ET LÉGUMES SECS

-Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots etc... (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)

-Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)



Retour...

A CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT

Manger équilibrer, c'est consommer chacun des aliments appartenants aux différents groupes, en proportions raisonnables. Voici ce que te recommande le Plan National Nutrition Santé.

