



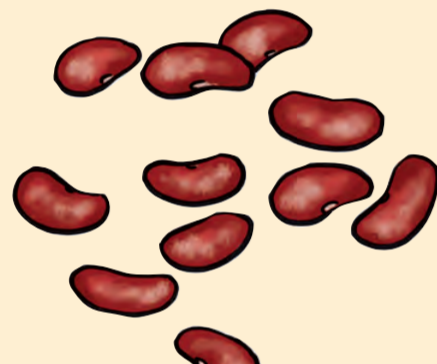






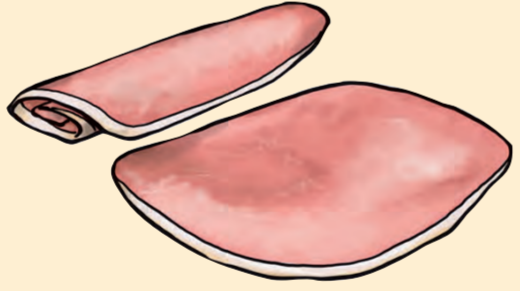














Manger, bouger, c'est la santé !

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	limiter les matières grasses ajoutées	limiter le sel	limiter les produits sucrés	limiter l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)			
 <p>banane</p>  <p>petits pois, carottes</p>  <p>salade</p>	 <p>pâtes</p>  <p>haricots secs</p>  <p>pain</p>	 <p>yaourt nature</p>  <p>verre de lait</p>  <p>fromage</p>	 <p>œufs</p>  <p>poisson</p>  <p>jambon</p>	 <p>eau</p>	 <p>marche</p>  <p>foot</p>  <p>vélo</p>	 <p>huile</p>  <p>beurre</p> <p>crème fraîche, margarine, etc. Privilégier les matières grasses végétales.</p>	 <p>sel</p>	 <p>chocolat</p>  <p>confiture</p> <p>biscuits, pâte à tartiner, etc.</p>	<p>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.</p>			
<p>soupe, crudités, compote, etc. Frais, surgelés, ou en conserve.</p> <p>riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc. Privilégier les aliments complets.</p> <p>fromage blanc, petits-suisses, etc., à varier.</p> <p>poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc. Poisson : au moins 2 fois par semaine.</p> <p>thé, tisane, etc. Eau : au cours et en dehors des repas.</p> <p>natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc.</p>						<p>Attention aux produits gras, sucrés et salés</p>			 <p>frites</p>	 <p>croissant</p>	 <p>soda</p>	<p>charcuterie, biscuits apéritifs, barres chocolatées, crèmes dessert, etc.</p>