

Casse-croûte scolaire équilibré

Une alimentation saine et de l'exercice

Un repas familial équilibré



Consommez de pains variés



Essayez de nouvelles garnitures.



Incluez des fruits et des légumes chaque jour!

Soyez actif chaque jour.



Une alimentation saine et une activité physique régulière vous aident à conserver un poids santé...



... vous protégerez ainsi votre famille du diabète, des maladies cardiaques et autres maladies.



Une nourriture équilibrée

Mangez des aliments variés tous les jours...



- de nombreux fruits et légumes colorés



- différents pains, des céréales et féculents.



- différents laits et produits à base de lait



- petites quantités de viande (poulet, agneau, poisson) ou des substituts (haricots, pois, fèves, lentilles).

Des collations équilibrées



Donnez aux enfants des collations nutritives entre les repas.



Ces aliments et ces boissons font des collations saines.



Ces aliments contiennent trop de gras, de sucre ou de sel. Il ne faut pas les consommer sauf occasionnellement.

Des boissons saines



Le lait et l'eau sont les meilleures boissons pour les enfants.



Des boissons saines.



Ces boissons contiennent beaucoup de sucre. Essayez de les éviter.