

Pour bien manger et être en forme :
il faut manger de tout et varier son alimentation !

N'oublie pas de manger des fruits des légumes et des féculents à chaque repas.

Les 6 familles d'aliments

BOUGER

*au moins
30 minutes
par jour*

les fruits et légumes



À tous les repas, pour le goûter et toute la journée en cas de petits creux.

les féculents



À chaque repas et selon l'appétit !

les produits laitiers



3 à 4 fois par jour.

la viande, le poisson et les œufs



1 à 2 fois par jour en alternant.

les boissons



L'eau à volonté ! Les autres boissons occasionnellement.

les aliments à éviter



De temps en temps, mais pas tous les jours.

Pour en savoir plus : mangerbouger.fr ou ameli.fr