

10 CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINE & ÉQUILIBRÉE

1 Une alimentation saine et variée assure une **bonne santé** et favorise ta **croissance**.



2 **Quatre** repas quotidiens sont nécessaires au bon **fonctionnement** de ton organisme.



3 N'oublie pas de boire beaucoup d'**eau**. Au moins **un litre par jour**.



4 Les **sucres lents** couvrent tes besoins en **énergie**.



5 Les **protéines** t'aident à **construire ton corps** et à le maintenir en état.



6 Fais le plein de **vitamines** et de **minéraux**. Tu résisteras mieux aux **maladies**.



7 Les **produits laitiers** sont tes meilleurs alliés pour des **os solides**.



8 Méfie-toi des **friandises** et des **boissons sucrées**. Ne mange pas trop **gras**.



9 Bouge ton corps ! Il a besoin de **sport** et d'**exercice**.



10 **Manger** est un moment de **détente**. Ni disputes, ni télé pendant les repas.

