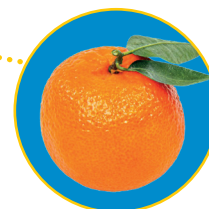


**Bien manger, bien bouger,
c'est bon pour la santé !**

10 conseils pour mieux manger

1 Au petit déjeuner, je peux manger

- deux tartines de pain
- un laitage (yaourt, fromage)
- un fruit
- un biscuit



2 Au déjeuner et au dîner, je peux manger

- de la viande ou du poisson ou des œufs
- des légumes
- des pâtes, des pommes de terre, du riz, de la semoule, des lentilles...
- du fromage ou un laitage
- des fruits



3 Je fais attention à la quantité

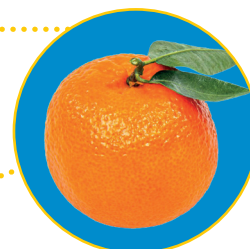
- Je ne remplis pas mon assiette
- Si j'ai encore faim, je me resers en légumes

4 Je prends un seul morceau de pain aux repas



5 Si j'ai faim entre les repas, je peux manger

- un fruit
- un yaourt



6 Je bois de l'eau toute la journée

- quand je fais des pauses à l'ESAT, au CAJ ou au travail
- quand je me balade
- quand je prends les transports
- Je pense à avoir une gourde ou une bouteille d'eau avec moi toute la journée



7 Une fois par semaine, je peux manger

- des céréales ou un croissant au petit déjeuner
- des frites, des chips ou des biscuits apéritifs
- du jambon, du saucisson
- un gâteau
- du chocolat ou quelques bonbons



8 Une fois par semaine, je peux boire

- un coca, un soda ou une autre boisson sucrée



9 Pour éviter de trop grossir et d'avoir des maladies

- je fais attention aux graisses :
beurre, huile, crème
- je fais attention aux sucres :
sucre, confiture, chocolat, bonbons
- je fais attention au sel



10 Pour être en bonne santé

- je marche une heure par jour.
- j'essaie de trouver un sport qui me plaît.
- je le pratique une fois par semaine ou plus.



CONCEPTION ÉDITORIALE ANOUK SEBILLEAU. CRÉATION ET RÉALISATION GRAPHIQUE LAURENCE BOYER.