

# LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !



**LIMITER LA CONSOMMATION**

**sucré** **gras** **salé**

**De l'eau à volonté**

**Féculents**

**À CHAQUE REPAS**  
selon l'appétit

**Fruits et légumes**

au moins **5** par jour



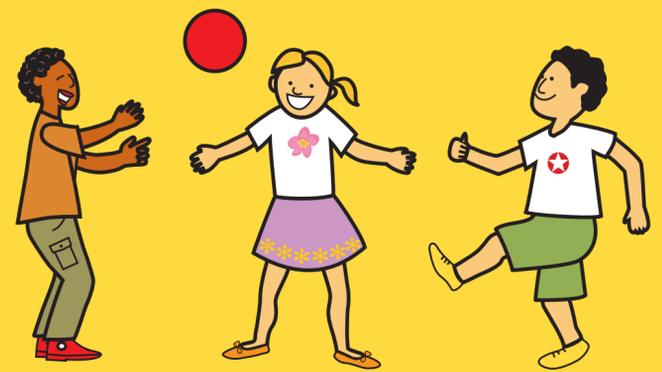
**BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR**

**Produits laitiers**

**3 ou 4** par jour

**Viandes, œufs et poissons**

**1 ou 2** fois par jour



Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

Pour plus d'informations

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

