

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



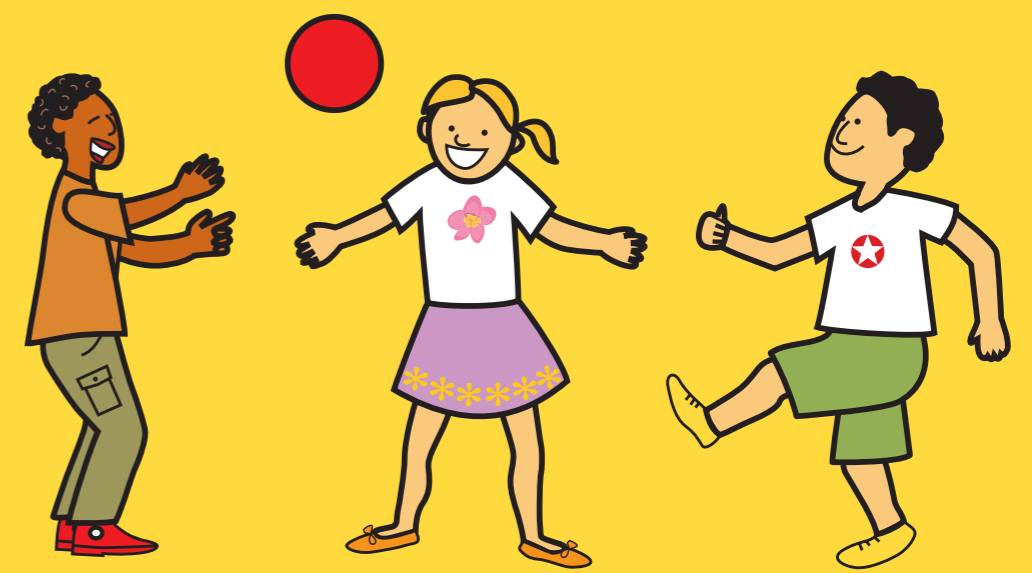
BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR

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

