



# Manger équilibré



## Manger équilibré, ça veut dire quoi ?

Manger de tout.

Ne pas manger tous les jours la même chose.

Manger assez au petit déjeuner.

Ne pas manger trop aux autres repas.

Faire 3 repas par jour.



## Manger équilibré, ça sert à quoi ?

Pour avoir de l'énergie, j'ai besoin de manger une alimentation variée et équilibrée.





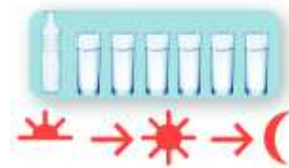
## Conseils

Je prends mon temps pour manger.

Je mâche bien les aliments.



Je bois de l'eau pendant la journée.



Je ne bois pas de boissons sucrées et de coca tous les jours.



J'évite de manger entre les repas.



Je cuisine des plats que j'aime bien.

