



Prénom :

Date : / /

Apprends à mieux connaître ce que tu manges...

Famille	Exemples	Caractéristiques	Conseils
"De temps en temps"			
Matières grasses			
Viandes, poissons, produits laitiers, oeufs			
Fruits et légumes			
Féculents			
Eau			

Prénom :
 Date : / /

Riches en vitamines, sels minéraux et fibres qui luttent contre la constipation et l'excès de cholestérol.	Beurre, huile,...	Chocolat, chips, biscuits, bonbons,...
Ils sont importants, mais tes quantités doivent être modérées .	Ils sont peu caloriques , savoureux, nombreux et excellents pour santé! Tu peux en manger beaucoup!	Salade, carotte, chicon, pomme, tomate, poire, fraises,...
Eau du robinet, eau en bouteille,...	Elle est un besoin vital . Elle t'apporte des sels minéraux .	Trop riches en sucre , en matières grasses et/ou en sel .
N'attends pas d'avoir soif pour boire.	Tu dois apprendre à les savourer, mais en petite quantité , de préférence après les repas.	Tu dois les manger en quantité modérée car l'énergie est très concentrée.
Ils constituent la base de ton alimentation. Tu dois les varier .	Des lipides qui t'apportent de l'énergie.	Poulet, porc, saumon, truite, fromage, lait, oeuf,...
Des protéines qui servent à la construction et la protection de ton corps.	Pâtes, pommes de terre, pain, riz, céréales,...	Beaucoup d' énergie! Contiennent des glucides , des fibres, vitamines B , du magnésium, zinc et fer.