

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ



EAU
à volonté

Bouger
au moins
30 minutes
par jour

**Légumes
et Fruits**

Féculents

**Lait
Fromage
Yaourt**

**Viande ou
Poisson ou
Oeuf**

**Matière
Grasse**

**Produits
Sucrés**