

Une **assiette équilibrée** se compose de  $\frac{1}{4}$  protéines (viande, poisson, fruits de mer, etc..),  $\frac{1}{4}$  féculents (pdt, semoule de blé, pâtes, riz) et  $\frac{1}{2}$  **légumes**.

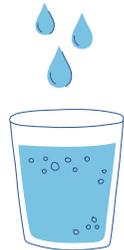


**Essaie de bouger et de pratiquer un sport régulièrement.** Une heure d'activité physique par jour est recommandée. Par exemple, prendre l'escalier au lieu de l'escalator, aller à l'école à pied ou à vélo...



## MON ALIMENTATION, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Ne zappe pas le **petit déjeuner** pour bien démarrer la journée ! Sinon, la fatigue, le manque de concentration, les vertiges et les fringales de 11h seront sûrement au rendez-vous. Privilégie le pain gris ou demi-gris, le muesli non croquant (moins de sucre !) ou les flocons d'avoine avec un produit laitier.



**Bois 1.5 litre d'eau** par jour. L'eau est la seule boisson recommandée. Celle du robinet convient parfaitement. Sodas ET jus contiennent trop de sucre. En faire une consommation occasionnelle.

Essaie de **limiter** le temps passé devant les **écrans**.



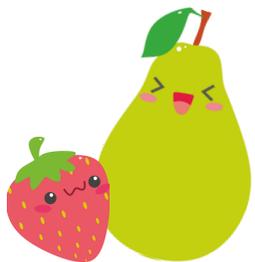
100g de **viande** suffisent amplement par jour. La remplacer par du **poisson** /fruits

de mer deux fois semaine, **œufs** bio. Et pourquoi pas des **légumineuses** une fois semaine (lentilles, haricots rouges, pois chiches).

**FRITURES**  
1 fois par  
semaine  
**MAX**



**Essaie de réduire les grignotages** de snacks salés et sucrés. Remplace les plutôt par des fruits.



Limite les mauvaises graisses (beurre, crème, charcuteries, viandes grasses, pâtisseries, ..) et remplace les par de **bonnes graisses** : huile d'olive pour la cuisson, huile de colza et de noix pour assaisonner, margarines **MOLLES** aux oméga-3 pour les tartines.



**Les viennoiseries sont à réserver** pour le dimanche (pains au chocolat, croissants, couques au beurre). Ce sont des bombes de calories car très riches en graisses et sucre.

Consomme deux **fruits** et trois portions de **légumes** par jour (crudités dans le pain à l'école, soupe au retour de l'école, légumes crus et/ou cuits au repas complet à la maison.)



Consomme trois portions de **produits laitiers** maigres par jour, sources de protéines et de calcium pendant toute la croissance.

