



mes 10 ACTIONS NUTRITION SANTÉ

- ✓ 1. Je mange au moins **5 portions de fruits et légumes** (crus et cuits) par jour
- ✓ 2. Je mange **deux portions de féculents** par jour dont une au petit déjeuner
- ✓ 3. Je consomme **du poisson** au moins deux fois par semaine
- ✓ 4. Je mange **un produit laitier** à chaque repas et privilégie les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs
- ✓ 5. Je consomme du pain selon ma sensation de faim et préfère **le pain complet**
- ✓ 6. Je réduis ma consommation de **matières grasses** et préfère celles **d'origine végétale**
- ✓ 7. **Je goûte** avant d'ajouter du sel
- ✓ 8. Je choisis des **modes de cuissons** qui préservent les aliments et qui nécessitent peu de matières grasses ajoutée (vapeur, grill, four...)
- ✓ 9. Je bois **1 à 1,5 litre d'eau** par jour
- ✓ 10. Je bouge au moins **30 minutes** par jour !

**BIEN DANS MON ASSIETTE,
BIEN DANS MA TÊTE !**

Et je bouge au moins 30 minutes par jour !

Plus de conseils, des recettes et des astuces sur www.foodprogram.eu