

Mangez au moins  
5 fruits et légumes  
par jour

Lait et produits laitiers  
**PRIVILÉGIEZ** les produits «nature»,  
les plus riches en calcium,  
les moins gras et les moins sucrés  
comme le lait, le yaourt,  
le fromage blanc...

Pratiquez  
au moins 1 h d'activité physique  
par jour d'intensité  
modérée à élevée



YAOURT  
NATURE



YAOURT  
NATURE



YAOURT  
NATURE



YAOURT  
NATURE

NOM ET  
PRÉNOM

CLASSE



