

liste

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 _____

Ne pas jeter sur la voie publique - © 2019 - Association Éveil - neodigital

