



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 _____



