



Qu'est ce que le « bien manger » ?

Bien manger c'est allier *équilibre alimentaire, qualité et quantités* ...

Manger un peu *de tout*, selon sa *faim*, et surtout en se faisant *plaisir* !

Une journée équilibrée c'est quoi ?

Un petit déjeuner complet :

- Une *boisson* (thé, café, chocolat chaud, café ou thé au lait ...)
- Un *produit laitier* (bol de lait, yaourt, fromage blanc, petits suisses)
- *Des céréales* (tartine de pain, biscottes, brioche, pain de mie...)
- Un *fruit*, une compote ou un jus de fruits 100% « pur jus » ou « pur fruit »
 - Un peu de *matières grasses* (beurre, margarine végétale)
 - Du *sucré* en petite quantité (sucre en morceaux, confiture, miel, pâte à tartiner...)



Un déjeuner et un dîner qui comprennent tous deux :

- Une *entrée* de légumes cuits ou crus ou de féculents (salade de tomates, salade verte, taboulé, salade de pâtes, betteraves, asperges vinaigrettes...).
- Un *plat protidique* (viande, poisson, œuf).
- Un accompagnement de *légumes cuits ou crus ET de féculents* ou légumes secs (blé, pâte, semoule, polenta, lentilles, riz, boulgour, quinoa, haricots blancs ou rouges, petits pois...).
- Un *produit laitier* (fromage, yaourt, entremet, fromage blanc...).
- Un *fruit* ou un *dessert* (attention aux pâtisseries, crèmes desserts très sucrées...).