

BIEN MANGER, BIEN BOUGER, C'EST LA SANTE !

LE GOÛTER



Je ne prends qu'un goûter et un seul.
C'est un repas varié et équilibré.



chocolat



pain

laitage



yaourt



fruit

biscuit



compote

laitage



céréales



Attention au deuxième goûter

- Pas de chocolatine à la sortie de l'école
- Pas de verre de coca/soda avant le repas du soir
- Pas de chips devant la télé



Je ne bois **que de l'eau** et
seulement de l'eau, à volonté !



Et je bouge !

bouge...

bouge...

