

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

RYTHME ALIMENTAIRE

Dès l'âge de 7-8 mois, je ne prends que **4 repas par jour**.

Je ne grignote pas entre les repas :

- pour permettre à mon tube digestif de se reposer
- et pour avoir faim au repas suivant



Je n'ai rien mangé depuis **dix heures au moins**

Je prends un **vrai repas** avec

- du **lait**
- des **tartines**
- et un **fruit**



J'ai faim !!!

Mon corps a besoin :

- de **fruits** ou **légumes** pour les **vitamines** ou les fibres
- de **viande** ou poisson ou **œuf** pour grandir
- de **pain, pomme de terre, pâtes, riz** pour l'énergie
- et d'un **laitage** pour les os.



Je goûte à l'école ou à la maison. J'aime bien manger :

- un **fruit**
- et un **laitage**
- et du **pain** ou un **biscuit**

et ainsi, j'attends le repas du soir.



J'aime partager le **dernier repas** en famille, et nous mangeons comme à midi.

Jusqu'à l'âge de 10 ans, je n'ai besoin de viande, poisson ou œuf **qu'une fois par jour.**

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



Et je bouge !



bouge ...



bouge ...

