



La différence de taille des verres et des assiettes peut faire varier la quantité d'aliments que nous consommons !

Plus l'assiette est grande, plus on mange !  
Plus le verre est grand, plus on boit !

## Astuces



Pour évaluer simplement les bonnes quantités d'aliments par repas, il suffit d'utiliser le repère de la taille de la main.

Légumes

Féculents

Viande

Fruits

Graisses



Une part de fromage

Un yaourt

Une part de pain

