



**Pour être en bonne santé, il faut manger de tout dans les bonnes quantités et plus ou moins souvent.**

Cela permet aussi de se faire plaisir tout en n'oubliant pas que notre corps a des besoins pour bien vivre.

Tout le monde a des besoins différents, certains mangeront plus ou moins que d'autres. C'est notre poids qui nous dit si nous mangeons comme il faut.

## Exemples

### Petit-déjeuner équilibré



ou



### Déjeuner équilibré



### Dîner équilibré

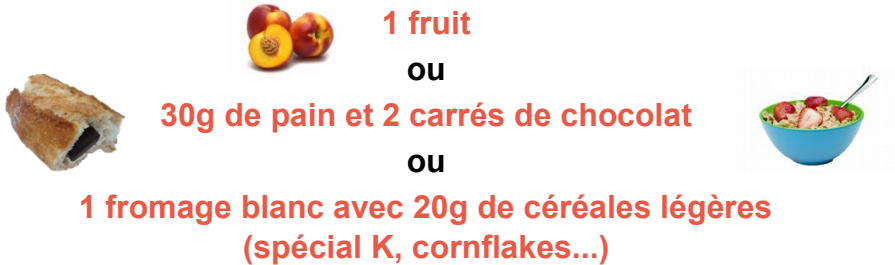


L'équilibre ne se fait pas que sur une journée mais sur la semaine ou le mois, parce que l'on ne mange pas tous les jours la même chose. Heureusement !



- Plus on bouge, plus on fait du sport, plus on peut manger (mais pas deux fois plus).
- On peut prendre un goûter mais il ne doit pas être copieux, cela permet d'attendre le repas du soir sans avoir trop faim.

**Exemple de goûter à changer en fonction de ses envies :**



**Pour se faire plaisir, on peut choisir 1 aliment par jour, en plus de ce qu'il faut manger pour être en bonne santé :**



**1 petit paquet de chips**  
ou  
**3 tranches de saucisson**  
ou

**1 petit plaisir par jour !**

**1 gros carré de chocolat**  
ou

**1 canette de boisson sucrée**  
ou



**1 part de gâteau**  
ou



**1 poignée de M&M'S**  
ou  
**1 croissant**