

# MON TRUC SANTÉ C'EST... PRATIQUER MON CALCUL MENTAL!

2 FRUITS +  
3 LÉGUMES =  
5 PORTIONS

3 FRUITS +  
4 LÉGUMES =  
7 ENCORE MIEUX!



# MON TRUC SANTÉ C'EST...

**UN FRUIT OU  
DES CRUDITÉS  
CHAQUE FOIS  
QUE J'AI UN  
PETIT CREUX!**

COMME J'AI  
SOUVENT DES  
PETITS CREUX...  
C'EST FACILE D'EN  
MANGER PLUS  
SOUVENT!

# MON TRUC SANTÉ C'EST... Y ALLER MOLLO AVEC LES BOISSONS SUCRÉES!

MANGERAIS-TU  
8 CARRÉS DE SUCRE  
D'UN COUP?  
C'EST LA QUANTITÉ  
DE SUCRE D'UNE  
BOISSON SUCRÉE  
DE 355 ML.



**MON  
TRUC  
NRJ  
C'EST...**

**DES FRUITS  
OU CRUDITÉS  
+ DU FROMAGE  
APRÈS LA  
PARTIE!**

**LES PROTÉINES  
DU FROMAGE  
M'AIDENT À GARDER  
MON ÉNERGIE  
JUSQU'AU REPAS.**

