Dix “points” pour être en forme

1

Le matin, je me réveille en douceur et je prévois du temps pour prendre un bon petit déjeuner : ma tête et mes jambes sont en forme pour toute la matinée.

2

Si je n'ai pas faim au réveil, je prends 1 boisson et 1 en-cas à manger sur le chemin de l'école.

3

Trois repas complets dans la journée, plus un goûter, me permettent d'être en forme et de bien grandir. J'évite de grignoter.

4

Je prends le temps de manger et je mâche bien toutes les bouchées : les dents sont là pour ça.

5

En plus des aliments, je bois de l'eau régulièrement. Quand je fais du sport, je pense à boire souvent, je n'attends pas d'avoir soif.

6

Un repas trop gras est lourd et lent à digérer ; à éviter si je veux être en forme (principalement avant de faire du sport).

7

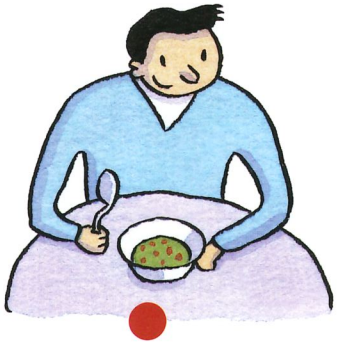
Je bouge, je prends l'habitude de me déplacer à pied et je fais du sport.

8

Il existe un grand choix d'aliments ; je découvre et j'apprécie des nouveaux produits, et ainsi je varie mon alimentation.

9

Je n'oublie pas les groupes des produits laitiers, des fruits et légumes, des céréales et dérivés ; il sont bons pour ma santé.



Pour commencer le repas, une assiette de crudités est un excellent choix.