

BON POUR MOI



BON POUR MA PLANÈTE

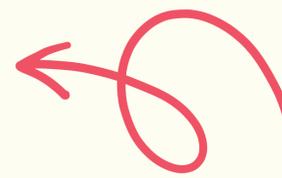
PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS (6-12 ANS)



NON-INDISPENSABLES

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées

En petites quantités



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Peu et varier les sources



FRUITS A COQUE ET GRAINES

Le creux d'une main par jour



PRODUITS LAITIERS

2 à 3 fois par jour



VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS, LÉGUMINEUSES, ALTERNATIVES VÉGÉTALES

10 g par année d'âge par jour (ex. 100 g à 10 ans)



FÉCULENTS

À chaque repas, dont un goûter l'après-midi



FRUITS ET LÉGUMES

5 portions par jour, dont min. 2 de légumes



EAU

Min. 6 à 8 verres par jour tout au long de la journée



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Min. 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour, dont min. 3 fois/semaine une activité d'intensité soutenue