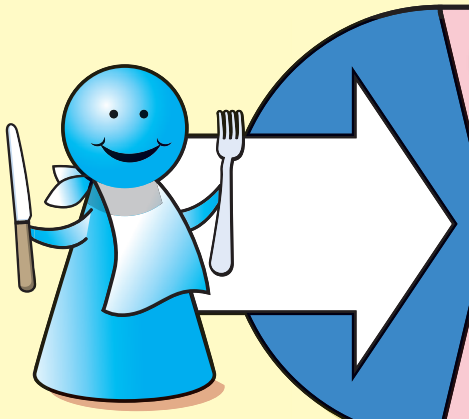
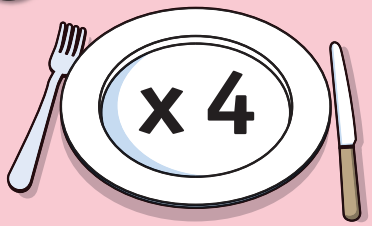
Mes 10 bonnes résolutions

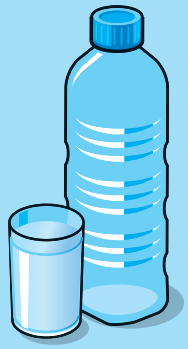


1



Je fais 4 vrais repas par jour, dont un goûter.

2



Je bois plutôt de l'eau.

3

Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

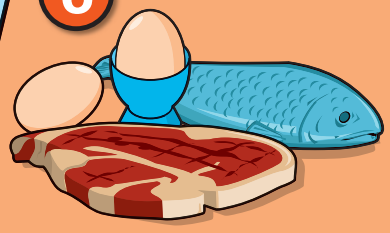
4

Je mange des céréales ou des féculents à chaque repas.

5

Je mange des produits laitiers 3 ou 4 fois par jour.

6



Je mange de la viande, des œufs ou du poisson 1 ou 2 fois par jour.

7

Chaque jour, j'essaie de changer de menu pour bien manger de tout.

8

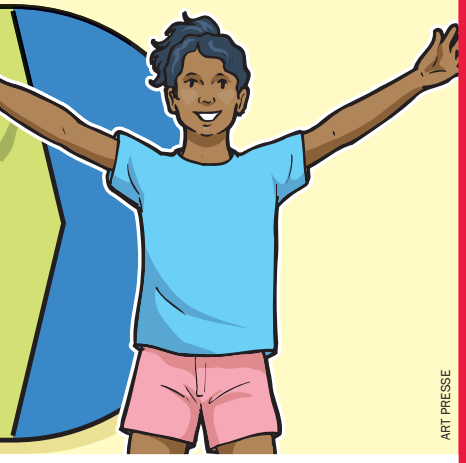
Je ne grignote pas entre les repas.

9

Je ne mange ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé.

10

Je bouge dès que j'en ai l'occasion, et au moins 30 minutes par jour.



ART PRESSE

Dico

Portion : quantité que tu as l'habitude de manger en une fois. Par exemple, une portion de fraise, c'est 5 fraises, une portion de haricots verts, c'est une poignée...

Féculent : ensemble des céréales, pommes de terre, légumes secs (haricots secs, lentilles, pois...).