

# Comment se nourrir correctement

## Petit déjeuner

- ▶ 1 produit céréalier
- ▶ 1 produit laitier
- ▶ 1 fruit ou jus de fruit
- ▶ 1 boisson

## Déjeuner et dîner

- ▶ 1 féculent 1 fois par jour
- ▶ Légumes
- ▶ 2 fruits par jour
- ▶ Viande ou poisson 1 fois par jour
- ▶ Pain

## Goûter

- ▶ 1 produit céréalier
- ▶ 1 produit laitier
- ▶ 1 fruit
- ▶ 1 boisson



## En règle générale :

- ▶ Evite de manger une alimentation trop sucrée et trop grasse
- ▶ Limite les boissons gazeuses sucrées
- ▶ Attention au grignotage
- ▶ Bois de l'eau régulièrement

## Avant la séance :

- ▶ Prends ton repas 2 à 3 heures avant le début de l'activité
- ▶ Ne mange pas juste avant

## Pendant et après la séance :

- ▶ Bois régulièrement et prends un en-cas