



Alimentation

Fiche 2 - Les repères de consommation

Pour rester en bonne santé
je mange correctement.

Je me souviens de 2 mots :

- Assez,
- Pas de trop.

Je mange assez à chaque repas
mais je ne mange pas trop.

Pour rester en bonne santé
je dois me rappeler
que je dois manger un peu de tous les aliments.

Par exemple :

- Je mange 5 fruits et légumes par jour,
- Je mange des frites 1 fois par semaine.

Cela s'appelle les repères de fréquence de consommation.

C'est pour m'aider à manger de tout :

- **Assez,**
- **Et pas de trop.**

Je me rappelle :

Repères pour les fruits et légumes :

Je mange des légumes midi et soir.

Je mange 2 à 3 fruits par jour.



Repères pour les produits laitiers :

Je mange 2 à 3 produits laitiers par jour.

Je mange un petit bout de fromage par jour.



Repères pour les viandes, poissons et œufs :

Je mange 1 ou 2 aliments par jour.

Je mange du poisson 2 à 3 fois par semaine.



Repères pour les féculents :

Je mange un féculent à chaque repas.

Je mange un légume sec

2 à 3 fois par semaine.



Repères pour les matières grasses :

Le matin, je mange l'équivalent
d'une cuillère à soupe de beurre, mais pas plus.



Le midi et le soir, je mange l'équivalent
d'une cuillère à soupe d'huile, mais pas plus.



Repères pour les boissons :

Je bois de l'eau toute la journée.

J'essaie de ne pas boire les boissons sucrées.



Repères pour les produits sucrés et transformés :

Transformé veut dire fabriqués et emballés.

Par exemple : les bonbons, biscuits, glaces...



J'essaie de ne pas manger de produits sucrés.



J'essaie de ne pas manger de produits transformés.

Repères pour le sel :

Je mets une petite pincée de sel pour cuire mes aliments.

Je n'ajoute pas de sel quand j'utilise un bouillon cube.



Je n'ajoute pas de sel dans mon assiette.