

ÊTRE BIEN

pour être bien...
dans ton assiette



Suis les recommandations du
"Plan National de Nutrition et Santé" et mange



- de graisses et de sucres

+ de calcium (que l'on trouve dans les produits laitiers)

+ de fruits et de légumes (5 par jour)

+ de sucres lents (dans les pâtes, pain, riz...)



Evite de grignoter entre les repas
Prends ton temps pour manger
(au moins 20 minutes).
Et surtout bouge ton corps !



Bien te nourrir te permettra de protéger
ton capital santé et de prévenir les maladies.

convivialité activités physiques
repas équilibre repas
équilibre **bouger** être en forme
plaisir forme

Crédits Expétiwa

Réalisé en complément d'une exposition didactique de Cap Sciences, par l'équipe pédagogique d'Agropolis-Museum.

Texte : Nathalie Gelin, Anais Verstraë, Danièle Bédard - Service Jeune Public

Photos : Jean-François Roche - Agropolis Museum

Infographie : Olivier Piau - Agropolis Productions

Adresse : Agropolis Museum, 951 avenue Agropolis, 84394 Montpellier Cedex 5

Téléphone : 04 67 98 75 00

Site : www.agropolis.fr, rubrique Agropolis Museum



AGROPOLIS
Nourritures & Agricultures du monde
MUSEUM