



Alimentation

Tes repas au self

Pour composer ton repas, utilise le code couleur :

- Fruits, légumes (le vert peut apparaître plusieurs fois)
- Viandes, poissons, oeufs
- Féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, pain...
- Produits laitiers : yaourts, fromages
- Produits sucrés : flans, crèmes dessert...
(le rose est facultatif et occasionnel)

2 exemples de repas

● Radis	● Steak	● Haricots verts	● Fromage blanc	● Tarte aux fruits
● Salade verte	● ● ● Couscous	● Yaourt	● Orange	

Ce midi, tu as mangé...

Inscris chaque plat et la couleur qui lui correspond

Entrée	Viande, poisson ou œufs	Accompagnement
Produit laitier	Dessert	



A toi de jouer !

(coche ta réponse pour connaître ton score)

Tu as des pastilles verte, rouge, marron, bleu
Il te manque une pastille verte, rouge, marron ou bleu



Tu n'as pas ou tu as un seul plat riche* dans ton repas
Tu as plusieurs plats riches* dans ton repas



Tu as pris de l'eau ou une boisson sans sucre ajouté
(eau, boisson light, petit verre de jus de fruits)
Tu as bu une boisson sucrée
(sodas, nectar, boisson aux fruits)



* plat riche = plat en sauce, poisson ou viande panés, frites, quiche,
beignet, pâtisserie...

Si tu totalises plus de ▲
Tu as déjà plein d'atouts pour équilibrer tes repas

Si tu totalises autant ou plus de □
Voici quelques conseils :

- Essaie de composer ton repas en t'aidant du code couleur
- Accompagne ton repas d'une boisson sans sucre ajouté
- Si plusieurs plats riches te tentent, détermine celui qui te fait le plus plaisir et garde celui-là
- Tu penses avoir fait quelques excès ? Il faut savoir se faire plaisir de temps en temps. Ne te juges pas trop sévèrement. Pour compenser, tu peux prendre un goûter et un repas plus léger.