

Si tu veux avoir une
bonne santé
écoute

Ti'Miam

Pour grandir
en bonne santé
ne mange :

★ ni trop **sucré**

★ ni trop **salé**

★ ni trop **gras**

★ Fais comme moi,
mange des fruits !

★ Tu peux choisir les fruits et les légumes que tu aimes avec tes parents.

★ Les féculents, c'est bon pour la santé, ils sont les copains des légumes !

★ L'eau, quel délice ! Tu peux en boire à volonté !

★ Le lait, le yaourt et le fromage te donnent du calcium et rendent tes os plus forts !

★ De la viande, ou du poisson, ou des œufs, j'en mange tous les jours !

★ Même si tu aimes beaucoup la télévision ou les jeux vidéo, pense aussi à te dépenser physiquement.

★ Courir même en jouant, c'est déjà faire du sport !

Bouger c'est bon pour la santé !



Contacts : CGSS : Prevention.sante-dga@cgss-guyane.fr
www.ors-guyane.org - www.cr-guyane.fr - www.ac-guyane.fr

