

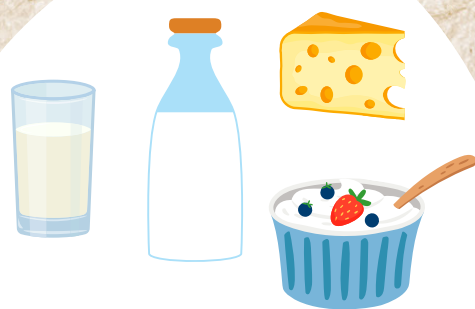


Le monde change, nos assiettes aussi



# Qu'est ce qu'une alimentation diversifiée ?

Je pioche dans tous les groupes d'aliments :



LAIT ET PRODUITS LAITIERS



LÉGUMES SECS



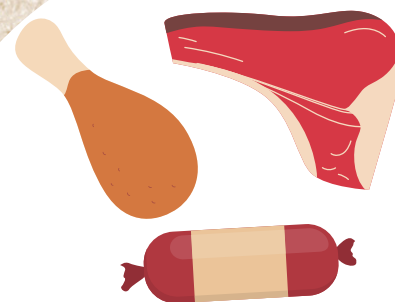
MATIÈRES GRASSES



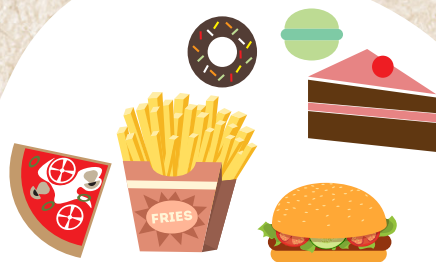
FÉCULENTS



POISSONS



VIANDES



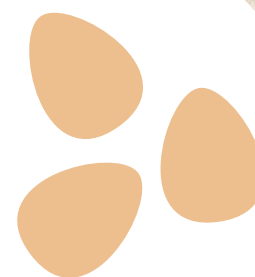
PRODUITS SUCRÉS ET SALÉS (AVEC MODERATION)



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



EAU



OEUFS



C'est bon pour ma santé  
et pour ma planète



api





Le monde change, nos assiettes aussi

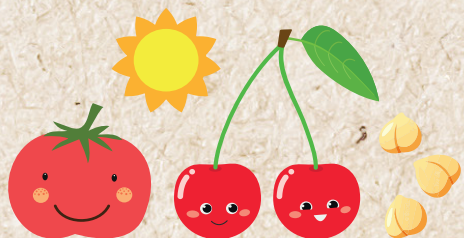


# Une alimentation diversifiée c'est bon pour moi !

J'aime les aliments et ce qu'ils m'apportent



**1** JE PRÉFÈRE LES ALIMENTS FRAIS ET DE SAISON



QUAND JE MANGE DE TOUT, JE GRANDIS BIEN !

**2**



**3**

*J'apprends à varier les protéines !*

PARCE QUE LES PROTÉINES SONT IMPORTANTES POUR LA CONSTRUCTION DE MES MUSCLES ET POUR LE BON FONCTIONNEMENT DE MON CORPS





Le monde change, nos assiettes aussi



# Où les trouve-t-on ?

Zoom sur les protéines !



Les protéines animales



Les protéines dérivées des animaux



Les protéines végétales



api





Le monde change, nos assiettes aussi



# Le repas végétarien ? c'est quoi ●



LES REPAS VÉGÉTARIENS FONT  
PARTIE D'UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE.



Je varie mes recettes

PÂTES À LA SAUCE TOMATE  
AUX LENTILLES

LES LÉGUMINEUSES  
(LENTILLES)



LES CÉRÉALES  
(PÂTES)



api





Le monde change, nos assiettes aussi



# Le repas végétarien , c'est bon pour l'environnement !



Ouiiiii !! mais pourquoi ???



LES REPAS VÉGÉTARIENS PROPOSÉS DANS TON RESTAURANT SCOLAIRE  
TE PERMETTENT D'AVOIR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE,  
BONNE POUR LA PLANÈTE



Tu aides ainsi à équilibrer  
les ressources de la planète



api