

Mangez au moins  
5 fruits et légumes  
par jour

Lait et produits laitiers  
Privilégiez les produits «nature»,  
les plus riches en calcium,  
les moins gras et les moins sucrés  
comme le lait, le yaourt,  
le fromage blanc...

Pratiquez  
au moins 1 h d'activité physique  
par jour d'intensité  
modérée à élevée

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

YAOURT  
NATURE

NOM ET  
PRÉNOM

CLASSE



