

Collation saine

1. Combien de litres d'eau devrait-on boire par jour ?

1,5 - 2 Litres

S

4,5 - 5 Litres

A



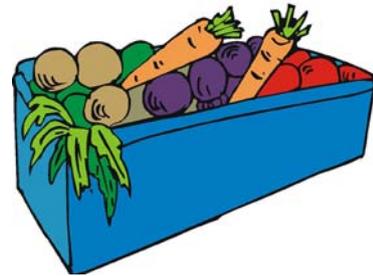
2. Combien de portions de fruits et légumes devrait-on manger par jour ?

2 Portions de fruits et légumes

L

5 Portions de fruits et légumes

A



3. Mangez des céréales ! Quels aliments en contiennent ?

pain complet

S

banane

K

pâtes

U

lait

P



4. Que préfères-tu dans une collation saine ?

Pomme, pain complet et confiture faite maison

N

Baguette avec salami, Chips

G



5. Quelle graisse est la plus „saine“ ?

graisse animale

S

graisse végétale

D

