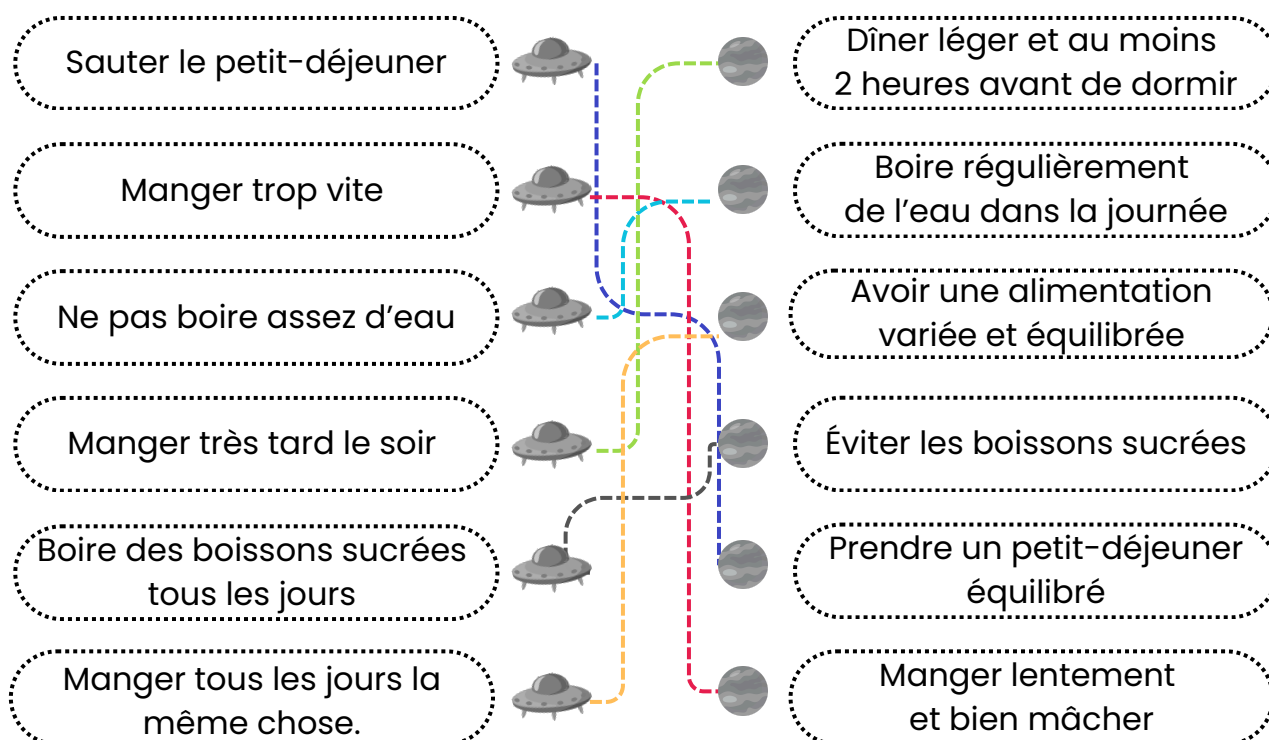


Mission équilibre alimentaire : Relie les opposés !



Oups ! Certaines habitudes perturbent l'équilibre de la mission... Relie-les aux bonnes habitudes pour remettre tout en ordre et poursuivre le voyage !

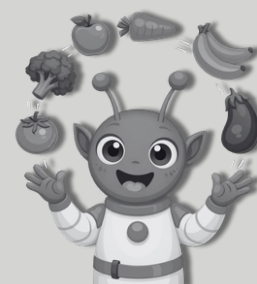


LES GESTES À ADOPTER :

- ☒ Je bois au moins 2 verres d'eau par repas (le matin, le midi, au goûter et le soir). Dans la journée, si tu as soif, écoute ton corps et bois de l'eau.
- ☒ Je goûte au moins 10 fois un aliment avant de savoir si j'aime ou je n'aime pas.
- ☒ Je mange au moins 4 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage, petits suisses, etc)
- ☒ J'ai une alimentation équilibrée en mangeant de tout, en quantité raisonnable.

Un petit déjeuner ou un goûter équilibré c'est:

- un produit laitier
- un fruit ou une compote
- du pain ou des biscuits secs



La question d'Api : Quelle est la meilleure boisson pour le corps ?

La meilleure boisson pour le corps c'est l'eau !