





# Capsule santé

## Santé publique

### Mai 2017

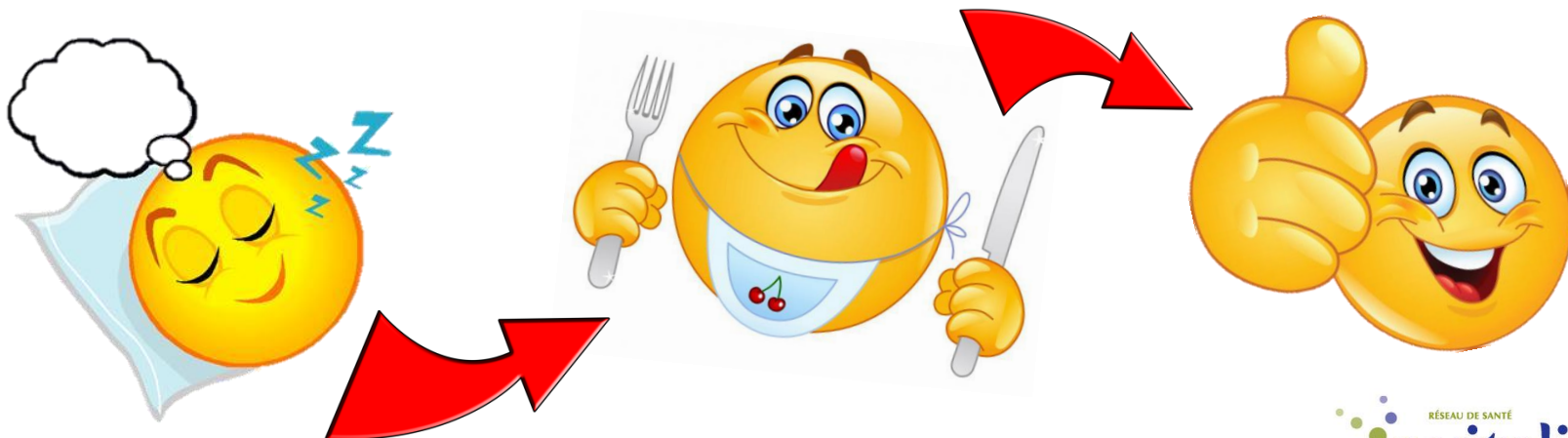
# Un corps en santé



# Pour avoir un corps en santé...

**Ne saute pas le déjeuner!**

**Après une nuit entière sans manger, tu as besoin de refaire le plein d'énergie.**



# Pour avoir un corps en santé...

**Mange trois repas équilibrés et des collations pour avoir les nutriments dont tu as besoin chaque jour.**



# Un repas équilibré contient :

1 fruit



1 lait ou substitut



1/2 de l'assiette :  
légumes

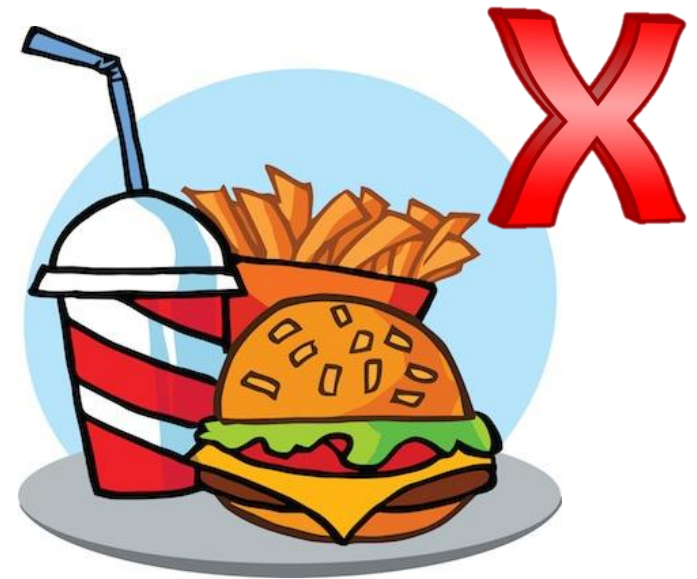


1/4 de l'assiette :  
produit céréalier  
ou pommes de  
terre

1/4 de l'assiette :  
viande ou substitut

# Pour avoir un corps en santé...

Évite les aliments malsains et les  
boissons sucrées.



# Pour avoir un corps en santé...

Fais au moins une heure d'**activité physique** par jour, pour le plaisir.

Lorsque tu bouges, cela te rend heureux.





**Avoir un corps en santé, c'est important!**

**Alors, prends soin de ton corps  
et sois-en fier!**



