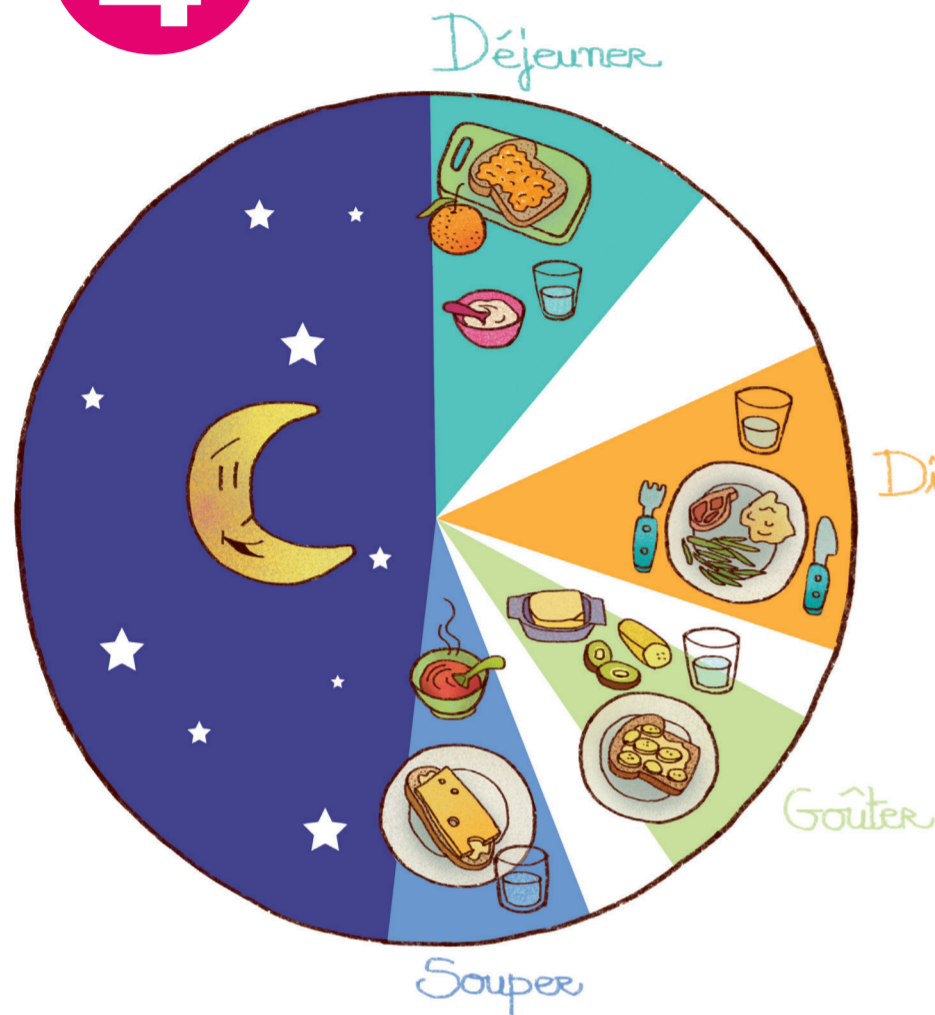


L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DES ENFANTS DE 18 MOIS À 12 ANS

4 REPAS par JOUR



CHAQUE JOUR UN PEU
de MATIÈRE GRASSE →

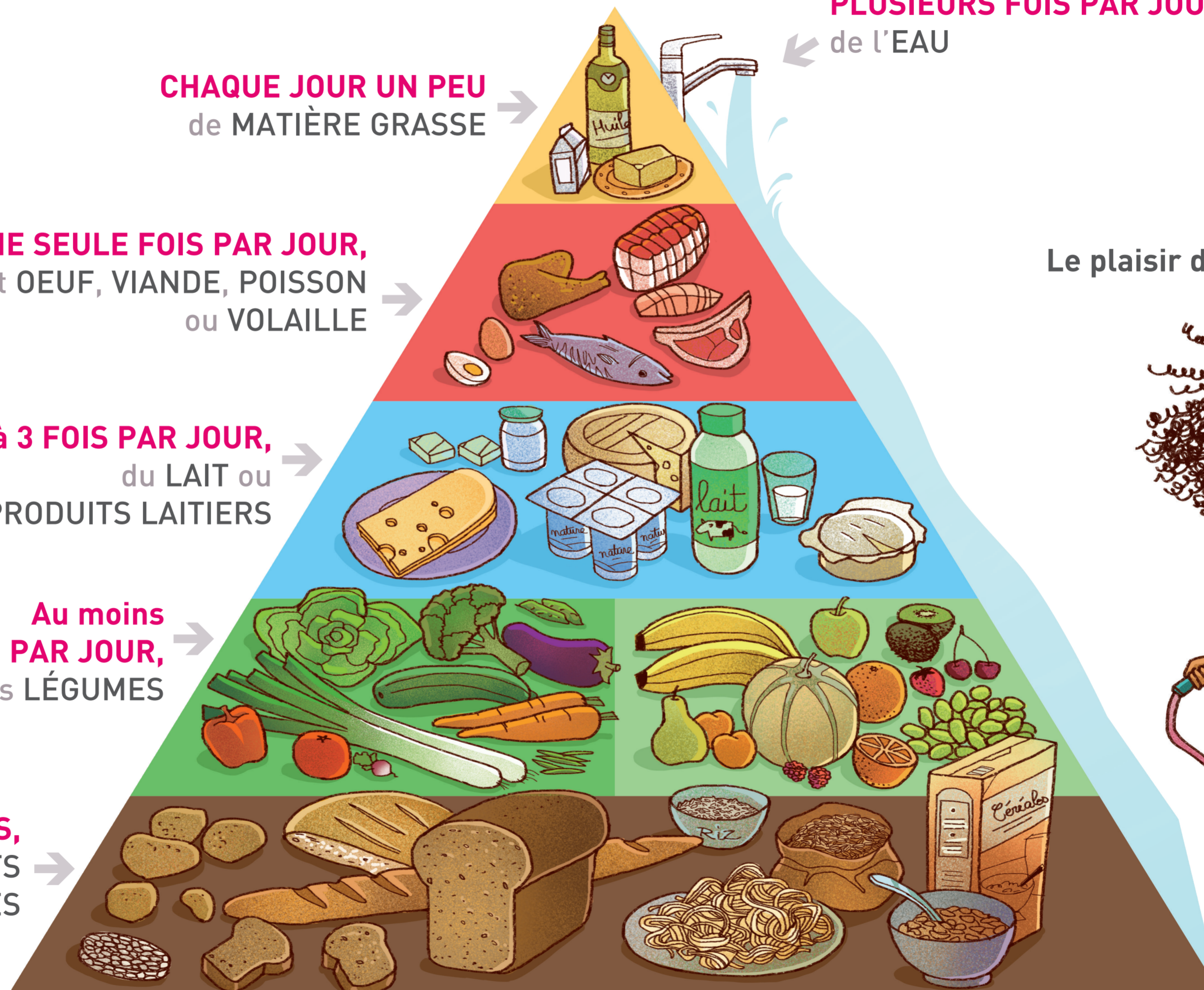
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,
de l'EAU

UNE SEULE FOIS PAR JOUR,
soit OEUF, VIANDE, POISSON
ou VOLAILLE →

2 à 3 FOIS PAR JOUR,
du LAIT ou
des PRODUITS LAITIERS →

**Au moins
3 FOIS PAR JOUR,**
des FRUITS et des LÉGUMES →

À CHAQUE REPAS,
des FÉCULENTS
ou des CÉRÉALES →



Le plaisir de **BOUGER**



ONE.be