

# CONSEILS DIÉTÉTIQUES



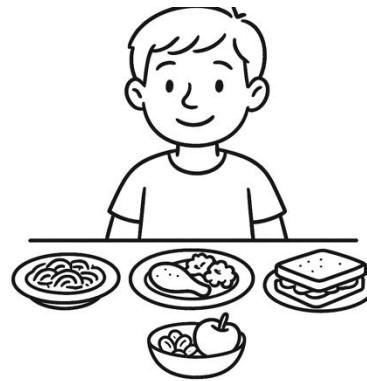
## BOISSONS SANS SUCRE

- Eau, eau gazeuse, citron, thé froid maison non sucrés.



## ACTIVITE PHYSIQUE

30-45 Min/jour



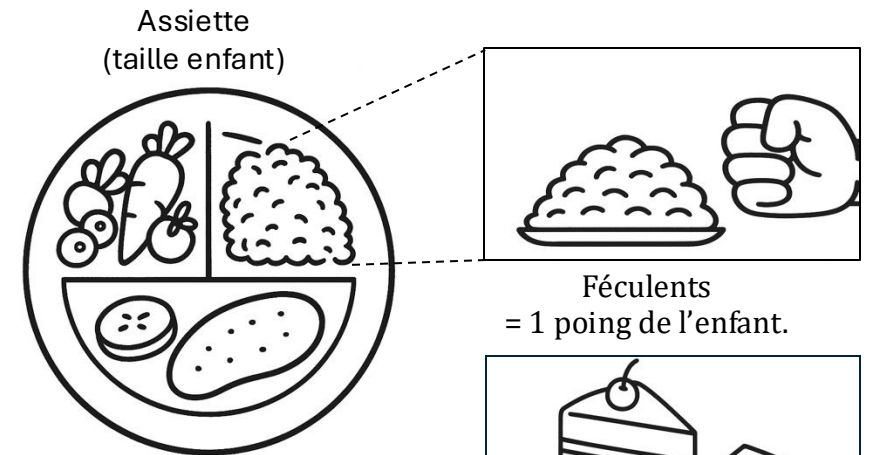
## 3 REPAS + COLLATION

- 1 seule collation : fruit, yaourt nature, poignée de noix, petit sandwich.
- Éviter le grignotage durant une autre activité (casque musique, TV, écrans).



## ECRANS

- Max. 1-1,5 h/jour après les devoirs.
- Pas d'écrans/smartphone dans la chambre,
- Arrêt 1 h avant dodo.



## $\frac{1}{2}$ ASSIETTE LEGUME + $\frac{1}{4}$ FECULENTS + $\frac{1}{4}$ PROTEINES

- Légumes crus «faciles» : carottes, concombre, tomates cerises.
- Légumes chauds : brocoli, h



## 9-11 H DE SOMMEIL