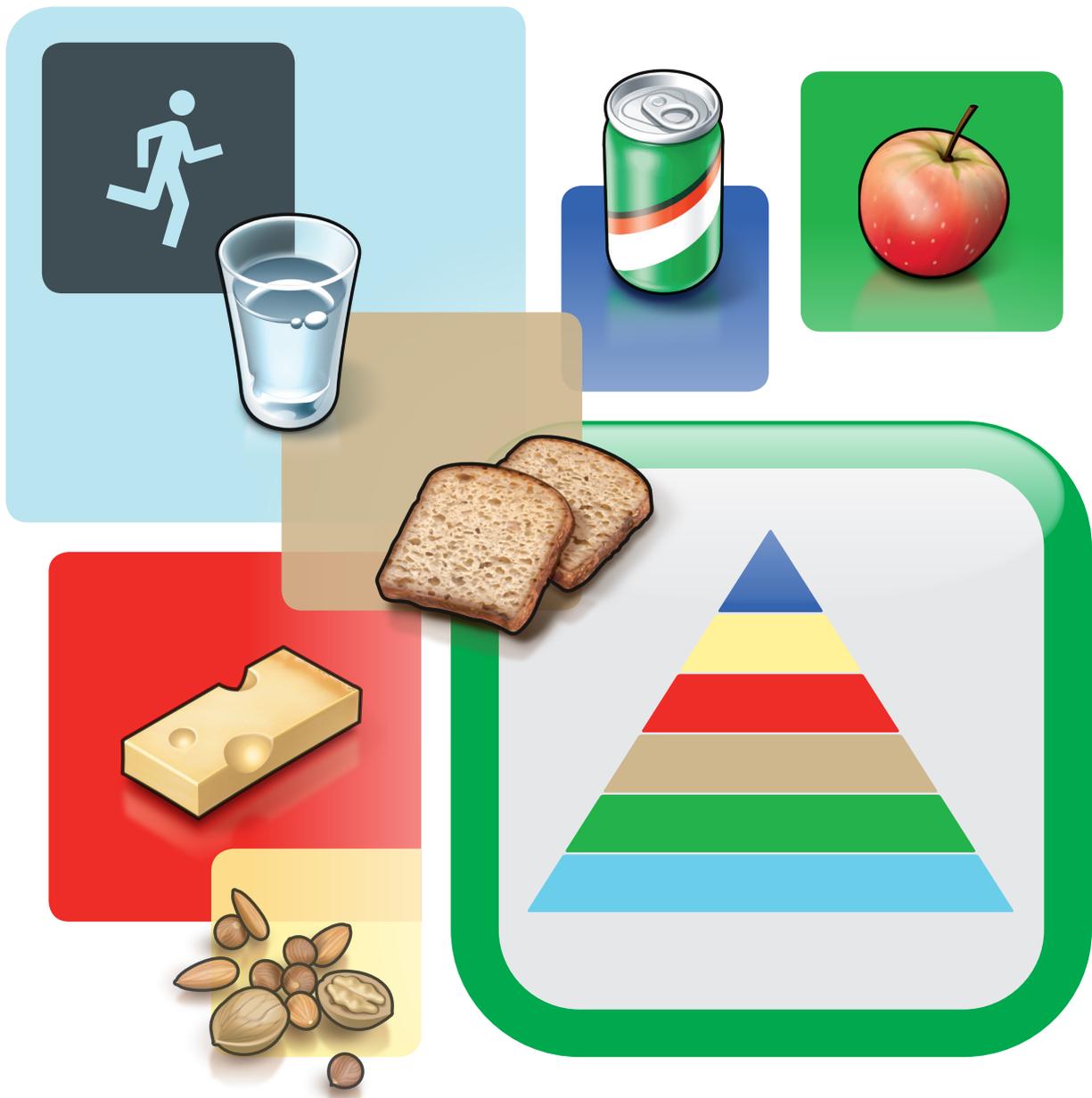




# Mangez sain





Mangez sain

**Mangez varié**

▷ Mangez des **aliments différents**.

▷ Ne mangez **pas toujours les mêmes** choses.





Mangez sain

## Légumes et fruits

▷ Mangez tous les jours **3 portions de légumes.**



▷ Mangez tous les jours **2 portions de fruits.**



▷ Une portion correspond à **une poignée de légumes**  
ou à **une poignée de fruits.**



Mangez sain

## Boissons

- 
- ▷ Buvez au moins **1 à 2 litres d'eau** par jour.
- 
- ▷ **L'eau du robinet** est très bien.
- 
- ▷ Les **boissons sucrées ne sont pas bonnes** pour la santé.
- 





Mangez sain

## Sucré et salé

▷ Mangez **peu de sucre**.

▷ Grignotez **peu d'aliments salés**, comme les chips.





Mangez sain  
**Savourez**

- 
- ▷ **Asseyez-vous** pour manger.

---

  - ▷ Prenez **le temps** de manger.

---

  - ▷ Mangez **lentement**.

---





Mangez sain  
**Bougez**

- 
- ▷ Déplacez-vous souvent **à pied** ou **à vélo**.

---

  - ▷ Prenez **les escaliers**. Ne prenez **pas l'ascenseur**.

---

  - ▷ **Chaque mouvement fait du bien:**  
sport, jardinage, travaux ménagers.
- 





**Société Suisse de Nutrition SSN**

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)