

Danonino

⇒ Bien Manger ⇒

Aide Dino à retrouver son chemin vers un
goûter équilibré.



Les conseils
de **Dino**

Pour un goûter équilibré, il est recommandé de consommer un produit céréalier (pain, biscuit, etc.), un fruit ou un produit laitier. Sans oublier 1 verre d'eau.

Au quotidien, bois de l'eau, et varie chaque jour la composition de ton goûter !

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

