

# Les bonnes règles de vie

## Pour l'enfant

- mange 3 à 4 repas par jour
- ne te ressers pas
- mange lentement
- ne grignote pas en dehors des repas
- limite les aliments riches en graisses et en sucres
- mange plus de produits frais : légumes et fruits
- mange moins de plats préparés du commerce
- bois de l'eau plutôt que des boissons sucrées (sodas, colas, jus de fruits, sirops...)
- fais de l'activité physique tous les jours

## Pour les parents

- cuisinez moins gras
- achetez des fruits plutôt que des viennoiseries ou des bonbons
- achetez moins de plats préparés et plus de produits frais

