

# Collation saine

1. Combien de litres d'eau devrait-on boire par jour ?

1,5 - 2 Litres

**S**

4,5 - 5 Litres

**A**



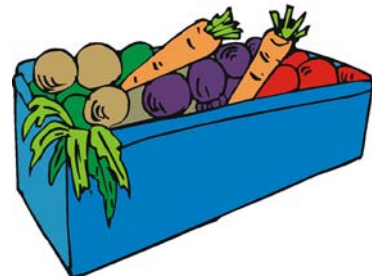
2. Combien de portions de fruits et légumes devrait-on manger par jour ?

2 Portions de fruits et légumes

**L**

5 Portions de fruits et légumes

**A**



3. Mangez des céréales ! Quels aliments en contiennent ?

pain complet

**S**

banane

**K**

pâtes

**U**

lait

**P**



4. Que préfères-tu dans une collation saine ?

Pomme, pain complet et confiture faite maison

**H**

Baguette avec salami, Chips

**G**



5. Quelle graisse est la plus „saine“ ?

graisse animale

**S**

graisse végétale

**D**

