QUE CONTIENNENT MON VERRE OU MON ASSIETTE ?

La différence de taille des verres et des assiettes peut faire varier la quantité d'aliments que nous consommons!

Plus l'assiette est grande, plus on mange ! Plus le verre est grand, plus on boit !

Astuces 1



Pour évaluer simplement les bonnes quantités d'aliments par repas, il suffit d'utiliser le repère de la taille de la main.

Légumes Féculents Viande Fruits Graisses

Une part de fromage



Un yaourt



Une part de pain



Ces fiches conseils vous sont proposées par l'Adapei 69 et élaborées par Sodexo.



