

Collation saine

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

1,5 - 2 Litres



4,5 - 5 Litres

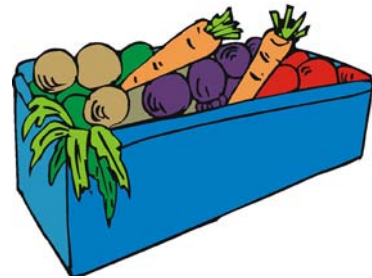


2. Combien de portions de fruits et légumes devrait-on manger par jour ?

2 Portions de fruits et légumes



5 Portions de fruits et légumes



3. Mangez des céréales ! Quels aliments en contiennent ?

pain complet



banane



pâtes



lait



4. Que préfères-tu dans une collation saine ?

Pomme, pain complet et confiture faite maison



Baguette avec salami, Chips



5. Quelle graisse est la plus „saine“ ?

graisse animale



graisse végétale

