

AS PASTEUR – Vrigne Aux Bois





Sports Collectifs

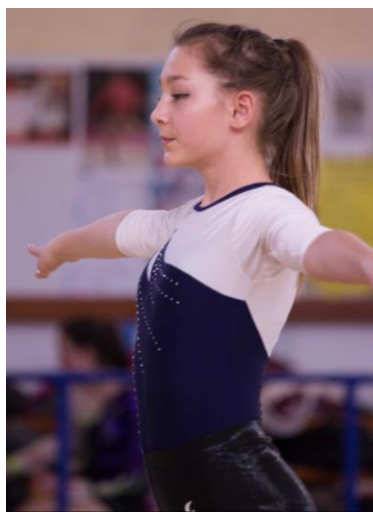


Foot / Hand / Futsal / Basket





GYMNASTIQUE





EQUITATION





KIN-BALL





ATHLETISME

SORTIE
PATINOIRE





Initiation HOCKEY/GLACE



BADMINTON / EQUIPE





INITIATION ESCRIME

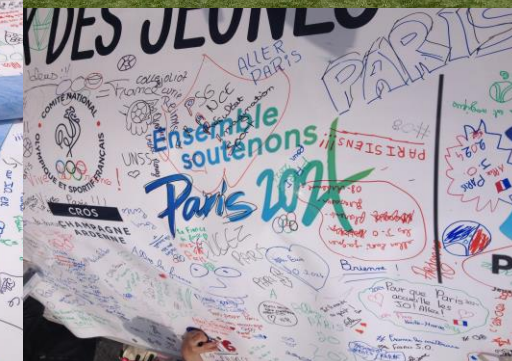


Manger, bouger, c'est la santé !

Au moins 5 fruits et légumes par jour	Céréales, féculents à chaque repas, selon l'appétit	3 produits laitiers par jour	1 à 2 fois par jour viande, poisson, œufs	Eau à volonté	Au moins 30 min d'activité physique par jour	Limiter les matières grasses ajoutées	Limiter le sel	Limiter les produits sucrés	Limiter l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)
 banane	 pâtes	 yaourt nature	 œufs	 eau	 marche	 huile	 sel	 chocolat	 alcool
 petits pois, carottes	 haricots secs	 verre de lait	 poisson	 foot	 beurre	 confiture	 biscuits, pâte à tartiner, etc.	 alcool	 alcool
 salade	 pain	 fromage	 jambon	 vélo	 crème fraîche, margarine, etc.	 frites	 croustillant	 alcool	 alcool
 soupe, crudités, compotes, etc.	 riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc.	 fromage blanc, petits-suisses, etc., à varier.	 poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc.	 thé, tisane, etc.	 natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc.	 Attention aux produits gras, sucrés et salés	 frites	 alcool	 alcool



JRJ 2016



AS PASTEUR – Vrigne Aux Bois

