

# Je choisis de consommer plus de fruits et de légumes

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Manger un fruit par jour au déjeuner.
- Avoir un menu quotidien composé à moitié de fruits et légumes
- Consommer de la salade au déjeuner
- Si je veux manger croquant, l tranches de pommes, petites carottes, tiges de céleri, pois secs feront l'affaire.
- Faire un cocktail de jus de fruits mixé avec du lait ou du yaourt en dessert.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Je choisis de consommer plus de fruits et de légumes

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Manger un fruit par jour au déjeuner.
- Avoir un menu quotidien composé à moitié de fruits et légumes
- Consommer de la salade au déjeuner
- Si je veux manger croquant, tranches de pommes, petites carottes, tiges de céleri, pois secs feront l'affaire.
- Faire un cocktail de jus de fruits mixé avec du lait ou du yaourt écrémé en dessert.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Je choisis de consommer plus de fruits et de légumes

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Manger un fruit par jour au déjeuner.
- Avoir un menu quotidien composé à moitié de fruits et légumes
- Consommer de la salade au déjeuner
- Si je veux manger croquant, tranches de pommes, petites carottes, tiges de céleri, pois secs feront l'affaire.
- Faire un cocktail de jus de fruits mixé avec du lait ou du yaourt écrémé en dessert.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Je choisis de consommer plus de fruits et de légumes

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Manger un fruit par jour au déjeuner.
- Avoir un menu quotidien composé à moitié de fruits et légumes
- Consommer de la salade au déjeuner
- Si je veux manger croquant, tranches de pommes, petites carottes, tiges de céleri, pois secs feront l'affaire.
- Faire un cocktail de jus de fruits mixé avec du lait ou du yaourt écrémé en dessert.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.