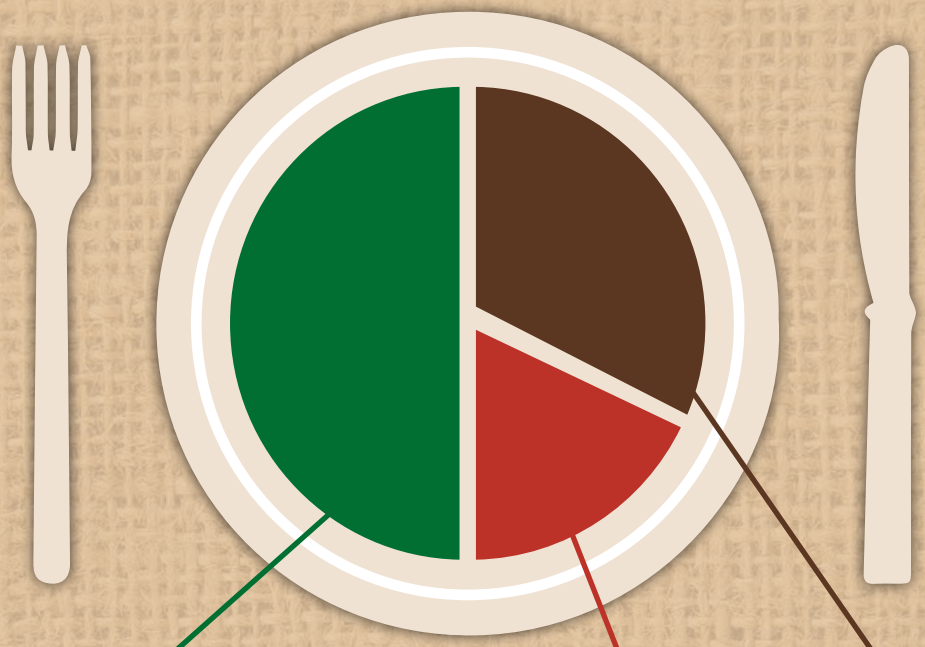
Pacific Community
Communauté du Pacifique

Mon assiette santé

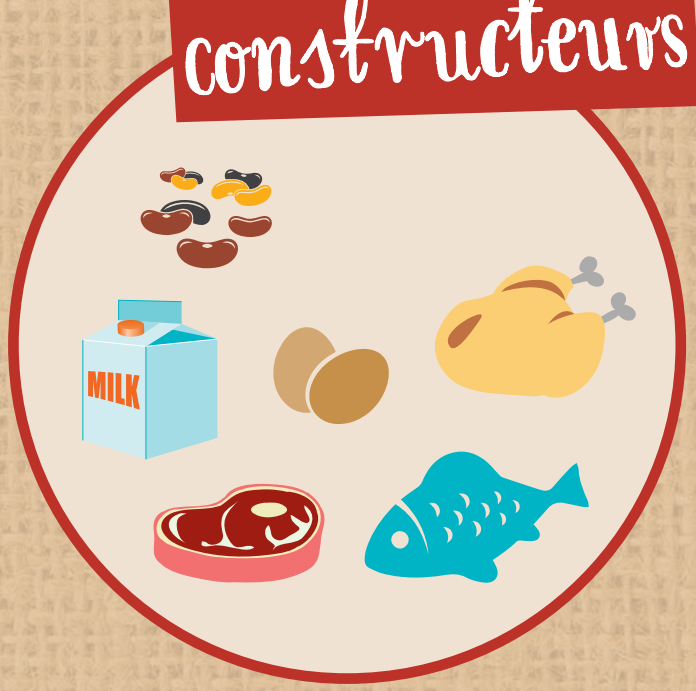
Consommez des aliments variés des 3 groupes suivants
Choisissez des produits frais et locaux



Aliments protecteurs

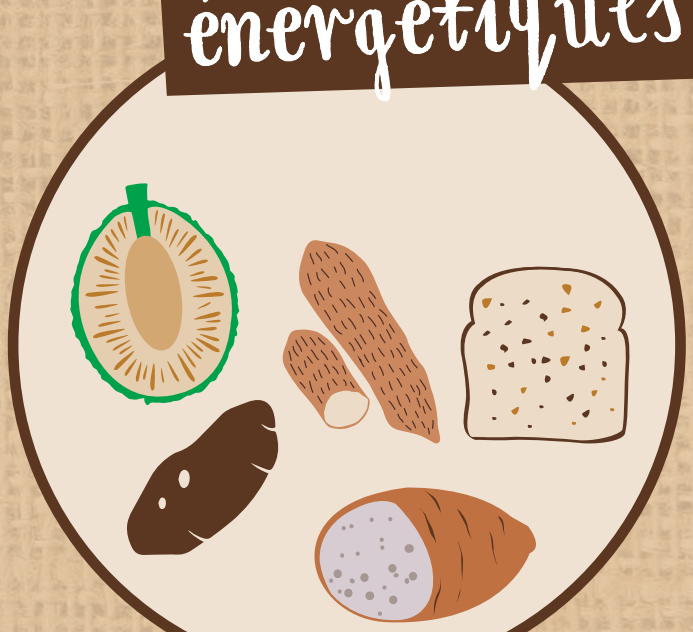
Mangez des légumes et des fruits au moins 2 fois par jour

Aliments constructeurs

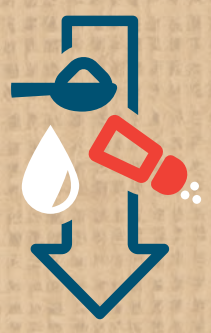


Privilégiez les protéines maigres

Aliments énergétiques



Choisissez des féculents complets



Choisissez et cuisinez des produits moins salés, moins gras et moins sucrés

www.spc.int

© Communauté du Pacifique (CPS) 2018