

Bonne bouffe ou malbouffe?!

Ce que l'industrie de la restauration rapide te propose

Une exposition abusive à la publicité.

Chaque jour, une personne voit autour de 3 000 messages publicitaires, dont la majorité concerne la malbouffe.

Il est certain que cela influence tes choix alimentaires. Qu'en penses-tu?



Trop de calories!

Un trio hamburger =
1 140 calories pour plus de 5,00 \$

Cela représente environ 50 % des besoins en énergie pour une journée entière pour un adolescent, mais sans les éléments nutritifs nécessaires à une vie active!

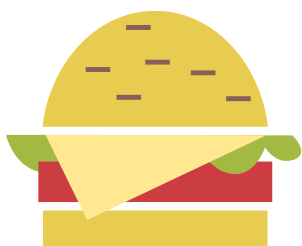
Cuisine maison pour une vie active et en santé

7-8 portions de légumes et fruits par jour =
Ça te semble énorme?

Les portions s'accumulent tout le long de la journée :

- ① Lait frappé aux fruits au déjeuner + ① pomme sur la route +
- ① tomates cerises au dîner + ① 125 ml de jus de fruits +
- ② salade de fruits après les cours +
- ① salade en accompagnement au souper

Note : une portion de légumes et fruits, c'est environ la grosseur de :



Un hamburger santé, c'est possible, rapide et économique.

- ① Choisis un pain de blé entier ou ½ pain blanc-½ pain blé entier.
- ② Confectionne des boulettes de bœuf haché, de porc ou de poulet haché. Essaie aussi les boulettes de tofu ou de légumineuses.
- ③ Ajoute une tranche fromage (cheddar, mozzarella, Monterey Jack, Havarti...).
- ④ Ajoute une tranche ou deux de tomate ou de pomme. Essaie aussi les poires. Finis avec un peu de laitue romaine ou de laitue rouge.
- ⑤ Ajoute tes condiments préférés et ton hamburger santé est prêt.

Pour plus d'information : www.peluredebanane.com, www.toninfluenceadupoids.com et www.extenso.org.



Tu n'as pas eu le temps de cuisiner hier? La cafétéria offre des repas bien pensés qui te procureront toute l'énergie dont tu as besoin.

Tu peux te procurer un repas complet à **un prix modique!**
Passe nous voir!