

# BIEN MANGER C'EST TON CHOIX

## MANGER, POUR QUOI ?

### DÉCOUVRIR

Pour cela, utilise tes 5 sens ! Manger, c'est goûter, sentir, toucher, voir, écouter... Savourer un plat devient alors un jeu de découvertes... et avec la viande, rien de plus simple : sensations et plaisirs variés sont garantis grâce aux nombreux morceaux et recettes qu'elle nous offre de cuisiner !

### ÊTRE BIEN

Être bien ? C'est simple... mange de tout en suivant les conseils du PNNS ! En pleine croissance, ton corps a besoin d'aliments variés. Un exemple : pour assurer tes besoins en fer et en protéines, pense à la viande. D'ailleurs, de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance, c'est le bon repère !

### ÊTRE SOI

En choisissant ce que tu manges, tu es toi, tu te retrouves, tu affirmes tes goûts, et, surtout, tu te fais plaisir. Et puis, savoir que la viande participe à une alimentation diversifiée et équilibrée, ça rassure. Mais au fait, qui es-tu ? Viande grillée ou plat mijoté ?

### LE PLEIN DE PEP'S

Bouge ! Ce n'est pas le tout d'avoir une alimentation équilibrée ! Il ne faut pas oublier de bouger tous les jours ! Marche, rollers, danse, vélo,... autant d'activités qui te permettront de dépenser toute l'énergie dont tu débordes et garder ton tonus. Bouger, c'est se sentir bien dans son corps, mais aussi dans sa tête !

### ÊTRE ENSEMBLE

Manger 3 à 4 fois par jour en prenant son temps, c'est déjà s'assurer du prendre du bon temps. Car manger, c'est aussi profiter du plaisir d'être entre amis, en famille... En plus, si tu le prépares pour tes copains, c'est top !

Plus d'infos sur   
[www.interbev-pedagogie.fr](http://www.interbev-pedagogie.fr)

**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

**interbev**  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE