



Décorez DE LÉGUMES
ET DE FRUITS
votre assiette

**Proposez des légumes et des fruits à
chaque repas ou collation et laissez
votre enfant s'occuper du reste.**



**Les enfants savent quelle quantité ils doivent consommer
pour grandir. Décorez votre assiette de légumes
et de fruits chaque jour!**