

Le lait...

c'est bien meilleur!

**Si tu
veux
avoir...**

- une peau saine
- des os et des dents solides
- des muscles forts

**Choisis des
produits
faibles en
gras comme...**

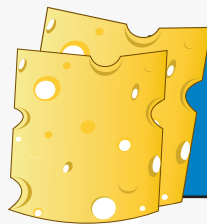
- le lait
- le lait au chocolat
- le yogourt et le fromage

Que représente une portion?

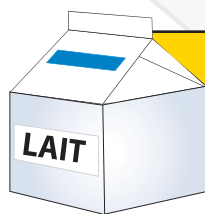
Sers-toi au moins trois portions par jour!



Yogourt (¾ de tasse ou 175 ml)



Fromage (2 tranches ou un cube de la taille de trois dominos empilés)



Lait nature ou au chocolat (1 berlingot de 250 ml ou 1 verre de 250 ml)



Mangez des aliments
différents tous les jours



519 258-2146, poste 1260