

Prévention de l'obésité



Obésité

Rester devant un écran ou être inactif, en mangeant déséquilibré, peut causer de graves problèmes de santé.

Si vous mangez régulièrement des repas équilibrés, et que vous faites du sport, vous conserverez une bonne santé.



Poids normal

Information :

Un adolescent doit consommer entre 2200 kJ et 2400 kJ à midi.

Un repas de cantine contient environ 2300 kJ.

Au fast food, un menu type hamburger – frites... contient environ 5900 kJ.