



## Planifier des repas bons pour les os

Les fiches de travail « Calcium » et « Groupe des protéines » constituent une aide à la planification de repas bons pour les os. Vous les trouverez sur notre site internet, ainsi que davantage de matériel: [swissmilk.ch/os](https://www.swissmilk.ch/os).



**J'aime ces aliments riches en calcium**

---

---

---

---

**J'aime ces aliments riches en protéines**

---

---

---

---

# Mes repas

## Ce que j'aime manger le matin



### Repas #1

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #2

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #3

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

# Mes repas

## Ce que j'aime manger à midi



### Repas #1

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #2

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #3

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

# Mes repas

## Ce que j'aime manger le soir



### Repas #1

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #2

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---

### Repas #3

---

---

**Mon plat est-il équilibré, contient-il tous les composants nécessaires?**

- Calcium
- Protéines
- Lait ou produits laitiers
- Légumes ou fruits
- \_\_\_\_\_

**Voici avec quoi je pourrais compléter mon repas**

---

---