

# Bien Manger au Quotidien

Module 2: Savoir ce qui est bon pour moi et ma famille

Chloé De Smet

# Au menu

- Manger sainement en 2022
- Déchiffrer les étiquettes
- Frais, surgelés ou en conserve ?
- Les meilleurs aliments par catégorie
  - Féculents et légumineuses
  - Fruits et Légumes préparés
  - Sources de protéines animales et végétales
  - Produits laitiers
  - Matières grasses
  - Produits sucrants
  - Boissons
- Savoir utiliser les scores et applications