

# LES BONNES HABITUDES POUR BIEN MANGER AU TRAVAIL

## AU BUREAU

Un repas équilibré dans une boîte à déjeuner en suivant l'assiette santé. À garder au frais la matinée.

1



## EN TÉLÉTRAVAIL

Un plat cuisiné la veille ou congelé quelques jours avant ; ou encore une "cuisine minute" avec des aliments faciles à préparer.

2

## AU RESTAURANT D'ENTREPRISE

Crudités en entrée, légumes et yaourt à privilégier... Penser aux portions en calculant avec la main. Un fruit peut être gardé pour plus tard.

3



## AU RESTAURANT

Remplir l'assiette avec un menu proposant des légumes. Poisson et volaille plutôt que viande rouge, salade de fruits plutôt que pâtisseries ou desserts sucrés.

4



Alors, qu'allez-vous  
manger au prochain repas ?

**Flashez-moi**  
pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels