

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mai 2022



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique chaque semaine? Et avec quelle intensité? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Le site "Mangerbouger.fr" met en ligne un test pour évaluer votre niveau d'activité physique et de sédentarité.

Vous devez répondre à quelques questions sur le temps que vous consacrez à l'activité physique que vous pratiquez dans différents contextes, lors d'une semaine habituelle (l'idée est de réfléchir à ce que vous faites en temps normal au cours d'une semaine).

Chaque étape est dédiée à l'activité physique pratiquée dans différents contextes:

- * Dans le cadre de votre travail et à la maison*
- * Lors de vos déplacements*
- * Pendant votre temps libre et vos loisirs*

Retrouvez ce test en ligne sur le site [mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr):

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite?>

Au mois prochain!