

# Croq'couleurs

plaisir & équilibre dans votre resto u

« Croq'couleurs » est une opération de sensibilisation à l'équilibre alimentaire.

Elle se déroule toute l'année universitaire, à raison d'une animation par mois (dégustation, information, jeux, etc.) organisée avec le concours d'une diététicienne et des partenaires du CROUS dans chaque resto u.

Chaque mois est présenté un nouveau groupe d'aliments :



féculents



fruits & légumes



boissons



matières grasses



viandes, poissons & oeufs



produits laitiers



produits sucrés

Un **code couleur**, avec des repères de consommation correspondant au groupe d'aliments présenté, sera mis en place sur les linéaires de chaque resto u.

A la fin de l'année, vous aurez découvert tous les groupes d'aliments et serez ainsi en mesure d'**équilibrer votre repas**.