













Comparaison des prix

1

Notez le coût du choix alimentaire bénéfique pour la santé dans la colonne du milieu. Réfléchissez ensuite à ce que vous pourriez acquérir à ce même prix et notez-le dans la colonne « Équivalents ».

2

Après avoir terminé l'étape 1, passez en revue les bienfaits des ingrédients bénéfiques pour la santé

Équivalents	Prix	Options alimentaires bénéfiques pour la santé de votre enfant	Pourquoi cette option est-elle bénéfique pour la santé ?
 Coût des cartes d'appel (crédit de communication)	= _____ 	Coût du poisson séché pour la bouillie de votre enfant	Elle améliore la vue
 Coût du soda	= _____ 	Coût du lait	Elle favorise une bonne pression sanguine
 Coût des sandales	= _____ 	Coût des oeufs	Elle renforce la santé des os et des dents
 Coût des cigarettes	= _____ 	Coût des fruits pour quatre jours de collation	Elle réduit le risque de développer des maladies du cœur
 Coût des bonbons	= _____ 	Coût des noix pour quatre jours de collation	Elle apporte de l'énergie, favorise la santé du cerveau et renforce le système immunitaire
 Coût des gâteaux	= _____ 	Coût des haricots verts	Elle permet de renforcer la solidité et la santé des os et réduit le risque de fractures



3

Si les participants prennent un quelconque engagement au cours de cette activité, veuillez noter cet engagement dans le canevas du plan d'action.