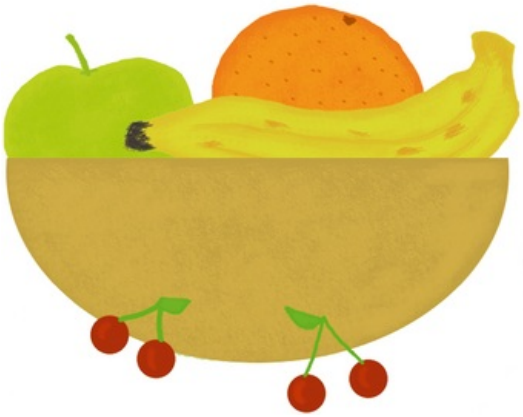
Fiche

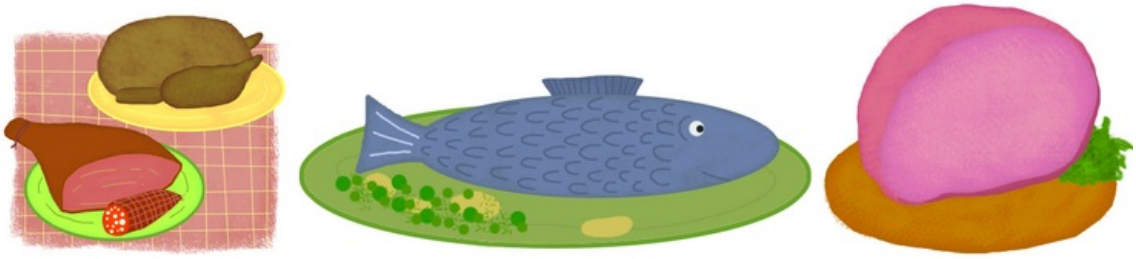
Pour être en bonne santé, il faut bien manger, c'est-à-dire manger toutes sortes d'aliments.

Des **fruits** et des **légumes**.



Des **laitages** (lait, yaourts, fromages, beurre, crème).

De la **viande**, du **poisson**, de la **charcuterie**.



Du **pain**, des pâtes, du riz.

Il faut aussi boire de l'**eau**, du lait, parfois des jus de fruits.

Tu peux aussi manger des pâtisseries, des bonbons, du chocolat, du **sucre** mais pas trop ! Ton corps n'en a pas besoin : c'est juste pour le plaisir...

© 2000-2024, rue des écoles