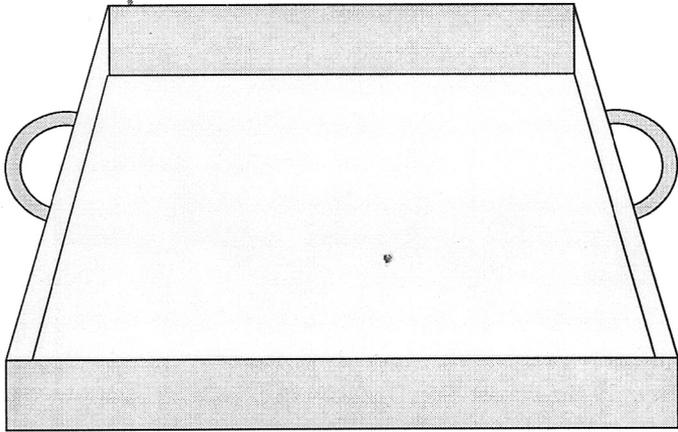
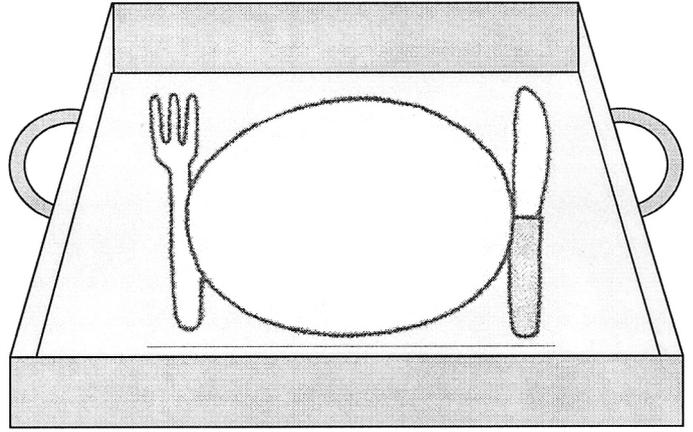


2

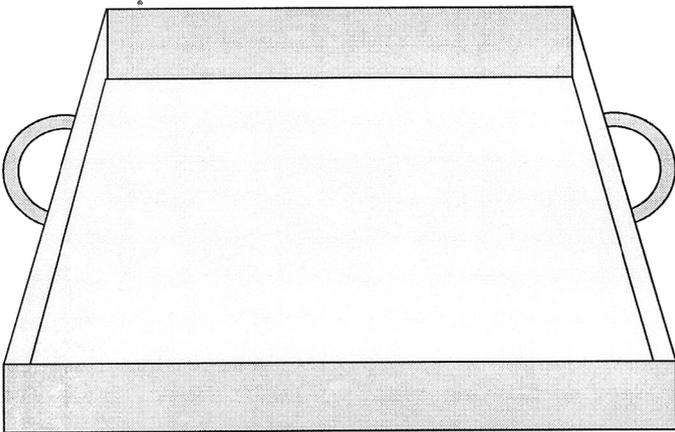
Avec ton groupe, **composez** le menu d'une journée en essayant de le faire le plus équilibré possible.



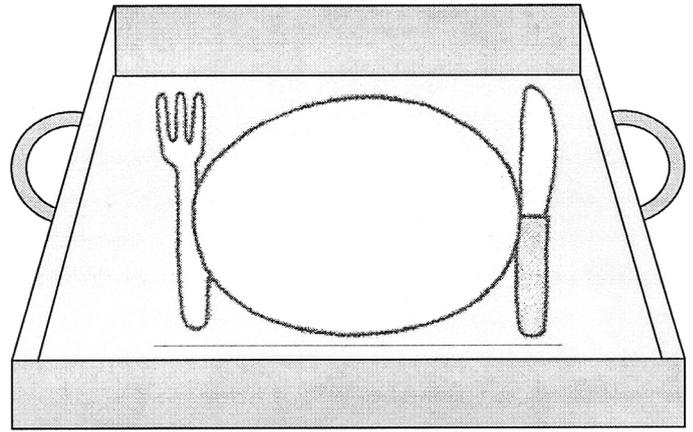
petit déjeuner



déjeuner



goûter



dîner

V03

### Pour manger équilibré

Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille :

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.