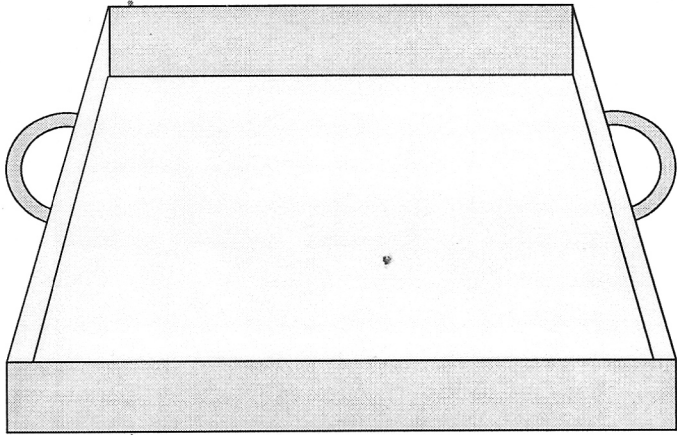
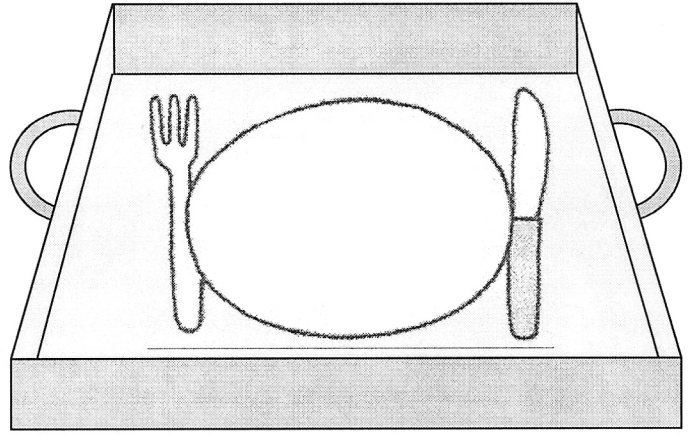


2

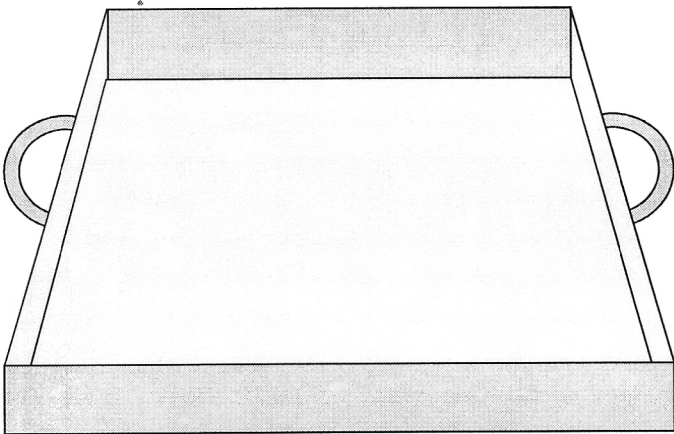
Avec ton groupe, **composez** le menu d'une journée en essayant de le faire le plus équilibré possible.



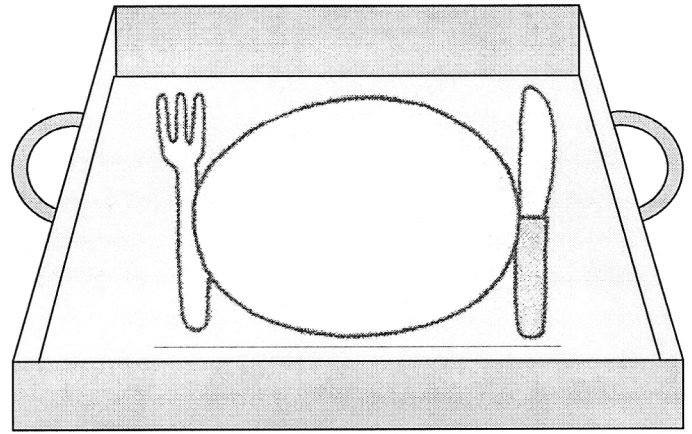
petit déjeuner



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.