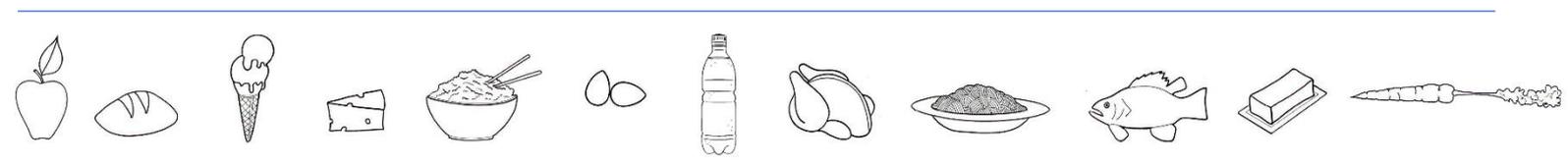
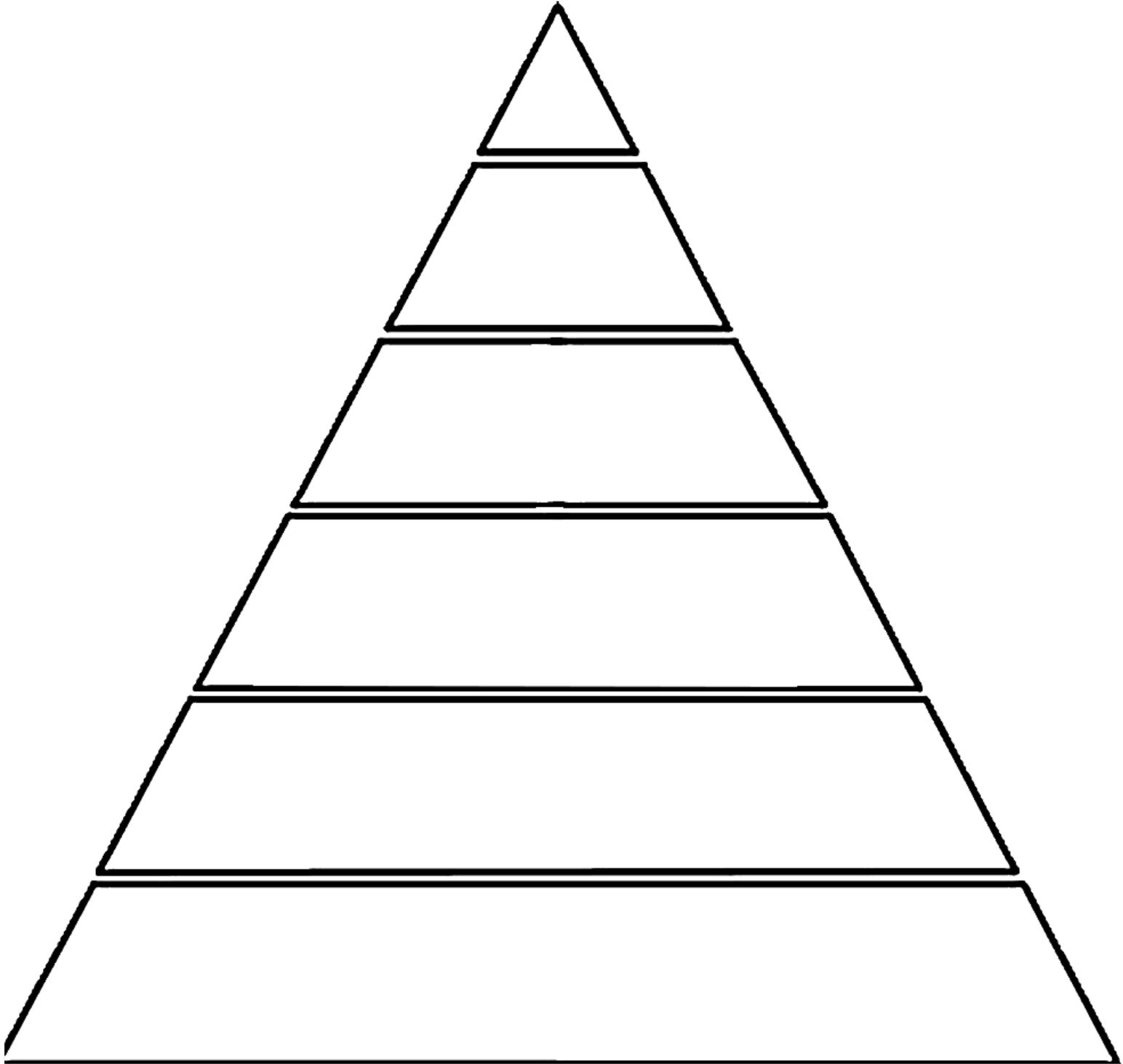


# L'alimentation

Les **aliments** sont essentiels pour que notre corps fonctionne. Mais ils ne servent pas tous à la même chose. Chaque **famille d'aliments** a une mission pour notre corps. Certaines familles sont plus importantes que d'autres.

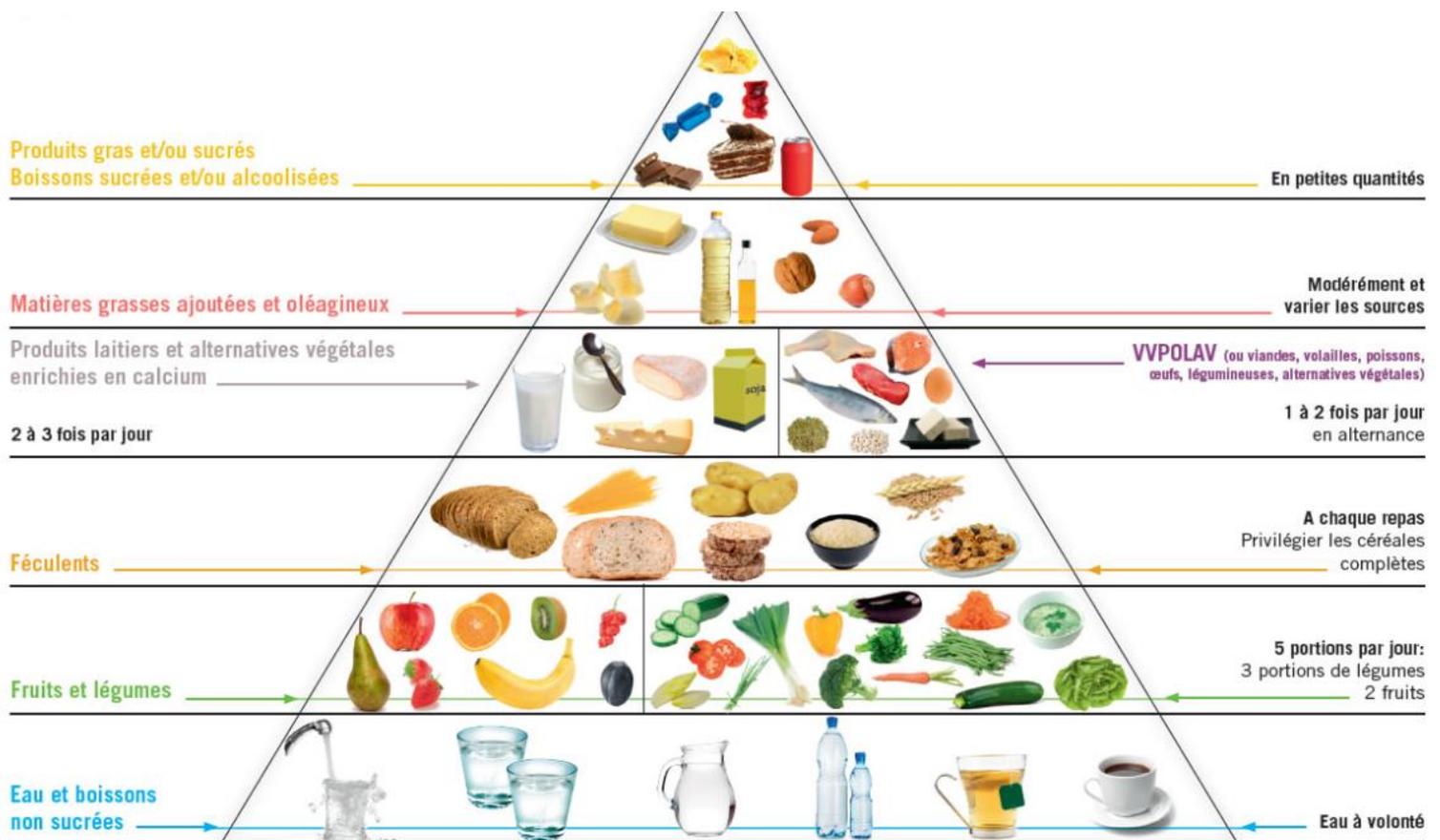


# L'alimentation

Il est important de manger **équilibré**, c'est-à-dire de donner à notre corps tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner.

Chaque repas est essentiel pour bien **grandir**. Tu n'as pas besoin de grignoter entre les repas !

## La pyramide des familles d'aliments



*Entoure les propositions vraies :*

Tu peux boire de l'eau autant d'eau que tu veux dans la journée.

Tu peux manger une ou deux glaces à tous les repas.

Tu dois manger 5 fruits et légumes par jour.

Les produits sucrés et gras peuvent être mauvais à la santé si tu en manges trop.

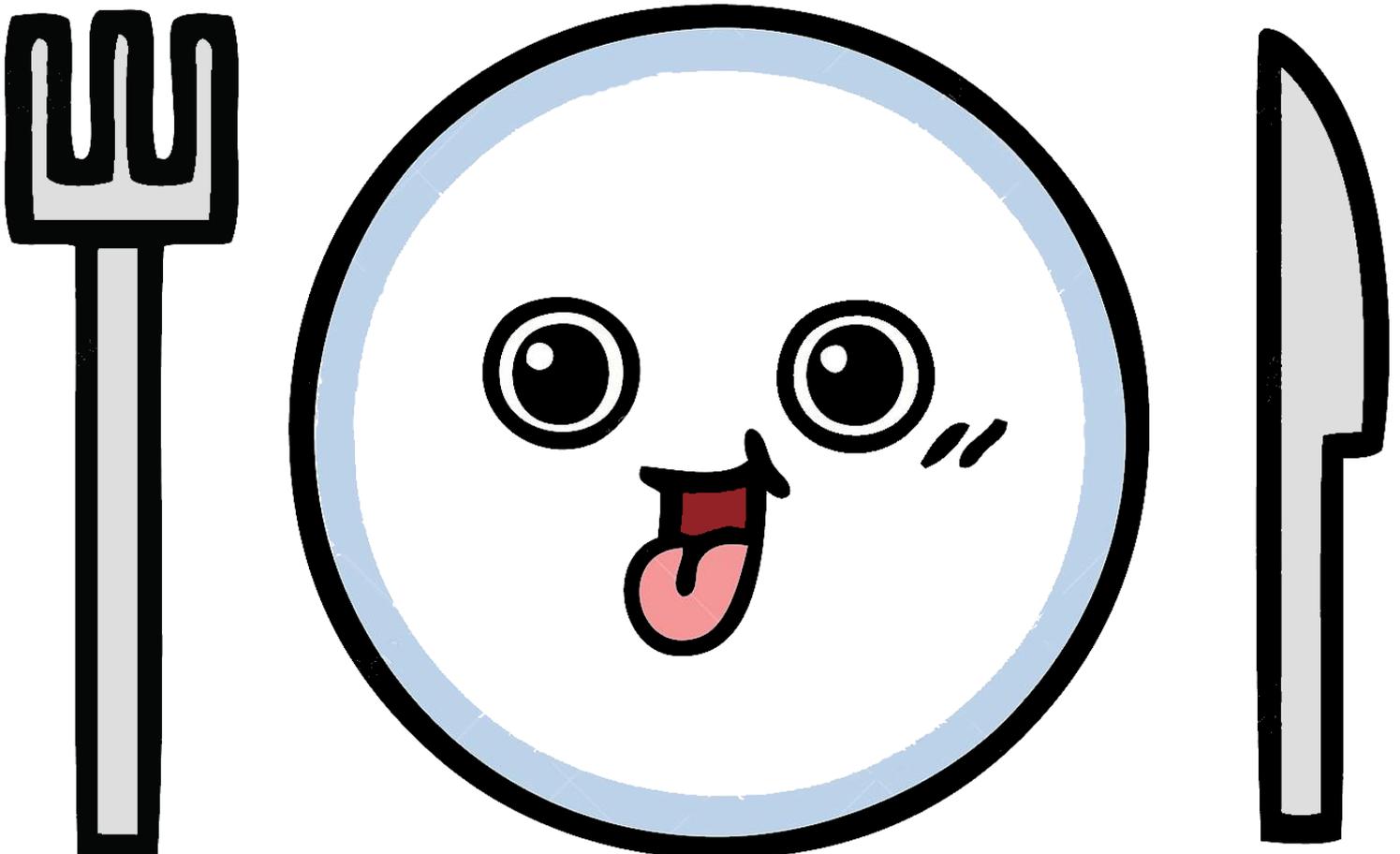
# L'alimentation

Le **petit-déjeuner** est l'un des repas les plus importants. Il te donne de l'**énergie** pour bien commencer ta journée.

Un petit-déjeuner **équilibré**, c'est :



**Invente ton petit-déjeuner équilibré :**



# L'alimentation

*Images à découper et à coller dans l'assiette du petit-déjeuner :*

