

Leçon n°5

Manger équilibré

Je retiens !



Pour être en bonne santé, il faut manger **des aliments de chaque famille** :

• des féculents, des produits laitiers, des fruits et des légumes

• de la viande, du poisson ou des œufs

Les sucreries et les produits gras ne sont pas indispensables tous les jours : il faut les manger .

Il est nécessaire de boire de l'eau dans la journée.

