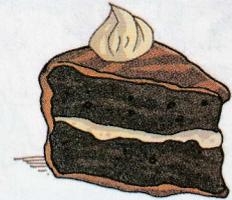
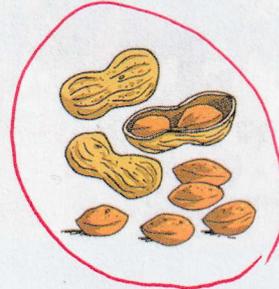


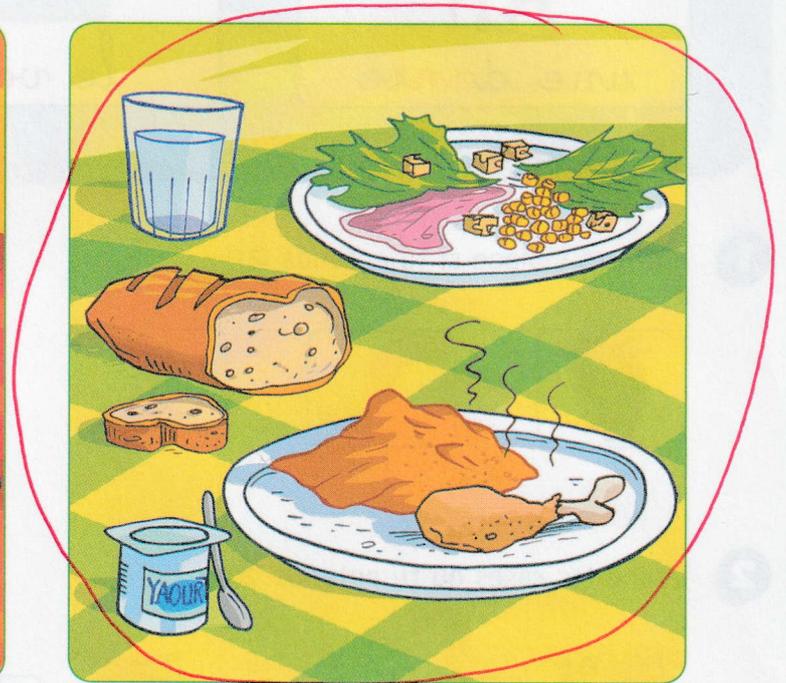
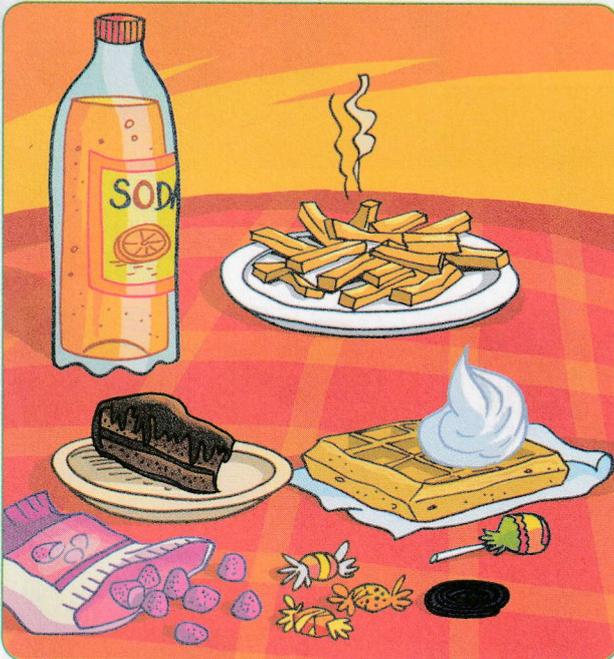
Comment bien manger pour être en bonne santé ?



1 Entoure ce qui est sucré en bleu.
Entoure ce qui est salé en rouge.



2 Observe ces deux dessins. Que choisirais-tu comme repas ? Pourquoi ?



Et toi, que manges-tu au petit déjeuner ? Au gouter ?
Est-ce équilibré ?

Manger est nécessaire. C'est aussi un plaisir.

Pour rester en bonne santé, il faut manger une nourriture
ni trop salée, ni trop suçrée, ni trop grasse.