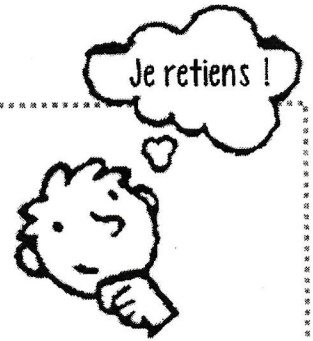


## Manger équilibré



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

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

à chaque repas

- de la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour

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

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

