



Manger équilibré



Une alimentation variée est nécessaire pour être en bonne santé.

Il faut quotidiennement avoir un aliment de chaque famille dans son alimentation et, si possible, à chacun des repas.

On parle alors d'alimentation équilibrée.

Pour être en bonne santé, je dois donc manger des aliments de chaque famille :

- **Des céréales et dérivés, 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 petites quantités.

Il est nécessaire de **boire de l'eau régulièrement et à volonté** dans la journée.

« **Être en bonne santé** » ce n'est pas seulement le fait de ne pas être malade, c'est répondre à tous ses besoins : affectifs, nutritionnels, relationnels, sanitaires...

