

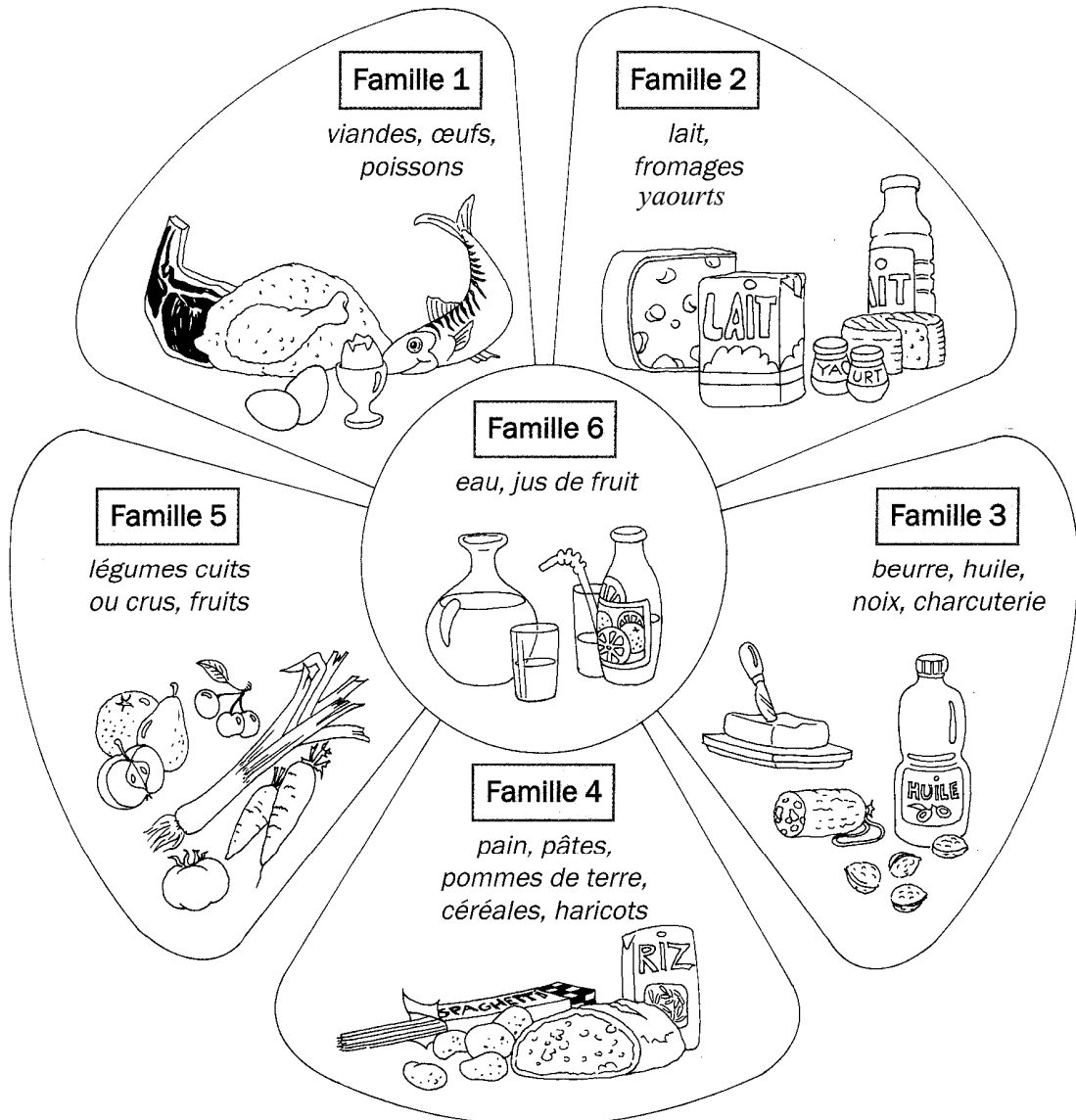


BIEN SE NOURRIR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ !

VIVANT



On classe les aliments en six familles différentes.
Pour être en bonne santé,
IL FAUT MANGER UN ALIMENT DE CHAQUE FAMILLE À CHAQUE REPAS
ET SURTOUT ÉVITER DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS !



Chaque famille d'aliments a une utilité particulière pour notre corps.

- ☞ Les aliments de la famille ① permettent une bonne croissance et entretiennent les muscles du corps.
- ☞ Les aliments de la famille ② favorisent la croissance et rendent les os et les dents plus solides.
- ☞ Les aliments de la famille ③ donnent de la chaleur et constituent des réserves d'énergie.
- ☞ Les aliments de la famille ④ donnent l'énergie nécessaire pour faire être actif.
- ☞ Les aliments de la famille ⑤ protègent des maladies et apportent les vitamines nécessaires au bon fonctionnement du corps.
- ☞ Les aliments de la famille ⑥ sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il faut boire beaucoup d'eau !