

Les aliments que nous mangeons sont :

- soit d'origine animale.

Ainsi les œufs proviennent des poules, le lait des vaches, des chèvres ou des brebis, la viande vient des porcs, vaches, moutons, lapins, poulets...

- soit d'origine végétale.

Ainsi le pain est fait avec du blé ou d'autres céréales ; l'huile est faite à partir de céréales ou de fruit...

- Une alimentation **variée et équilibrée** permet de rester en **bonne santé**.
- Il est important de manger des aliments de **chaque catégorie en quantité raisonnable** et de **limiter les produits gras et sucrés**.
- Il faut **boire de l'eau** régulièrement.

Mots à retenir

Aliments – Catégorie d'aliments – Origine des aliments – Variété alimentaire