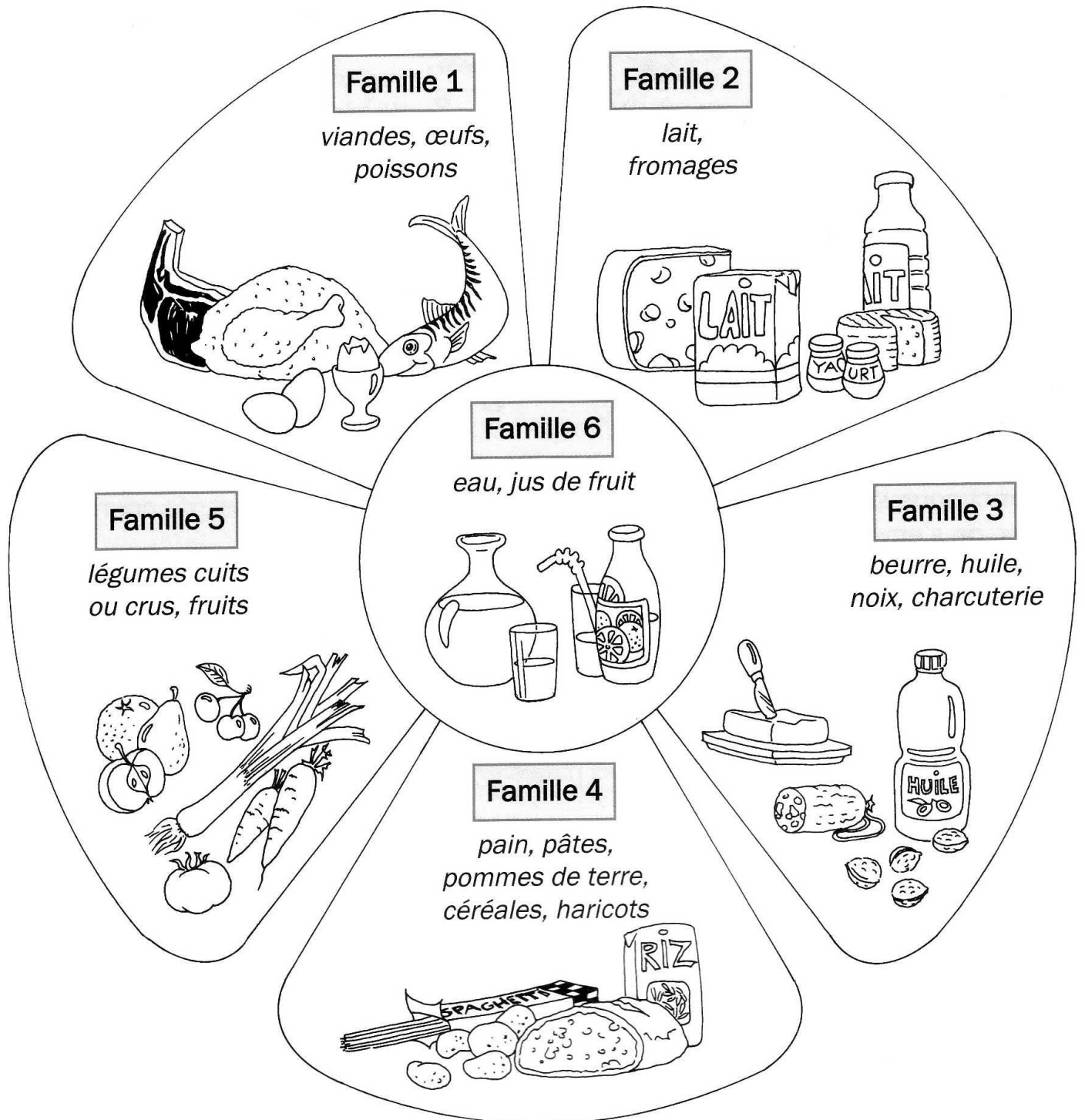


LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS (1)

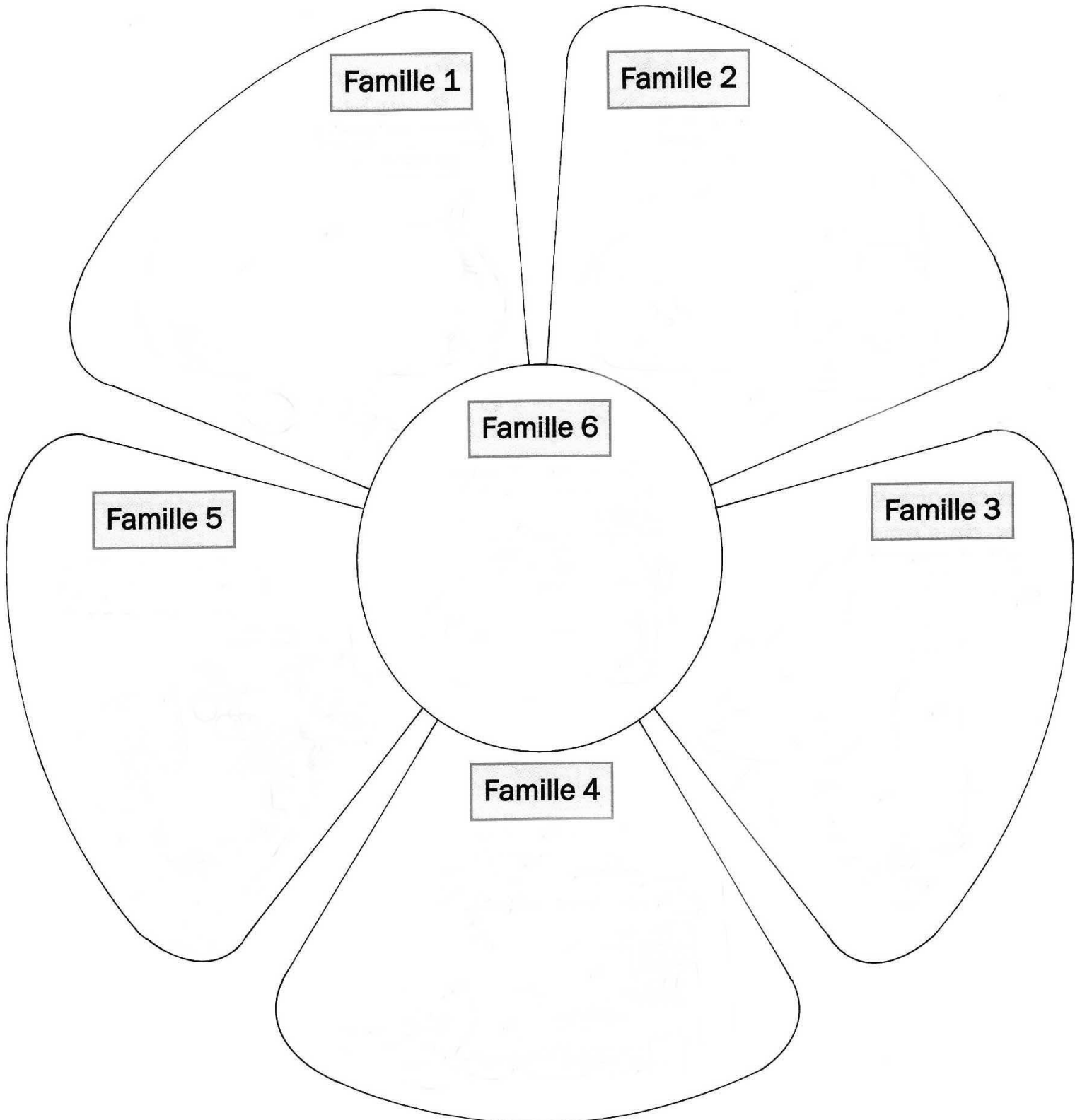


Les médecins classent les aliments en six groupes.

Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.

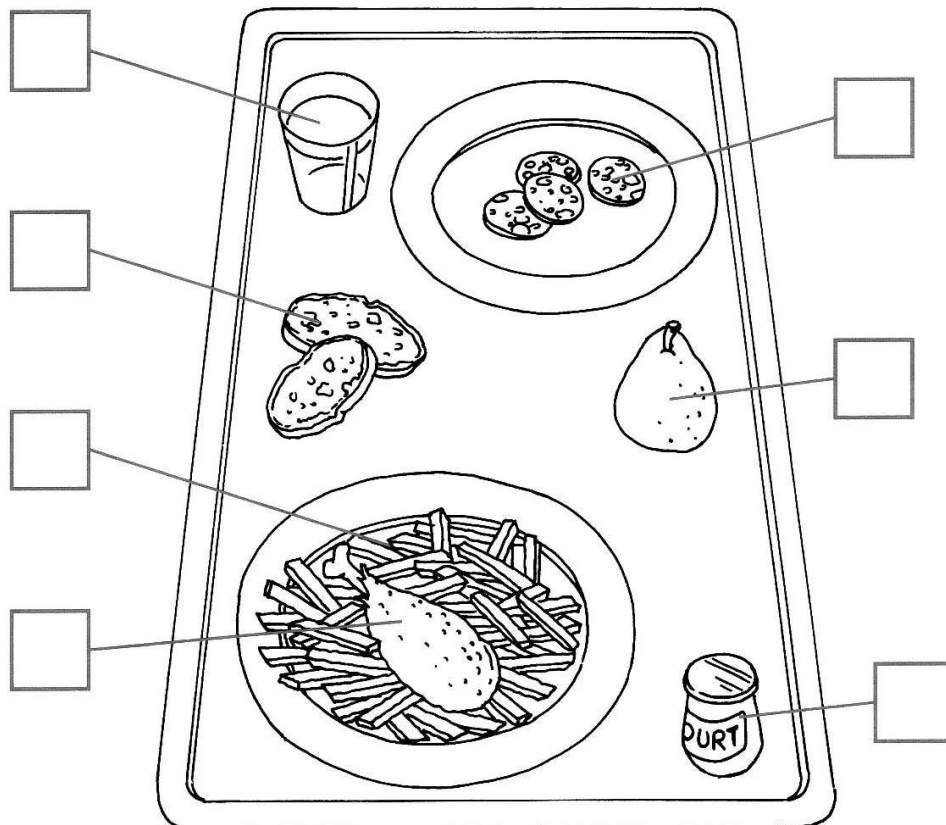
LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS (2)

Découpe dans le catalogue un aliment de chaque famille et colle-le dans la case correspondante.

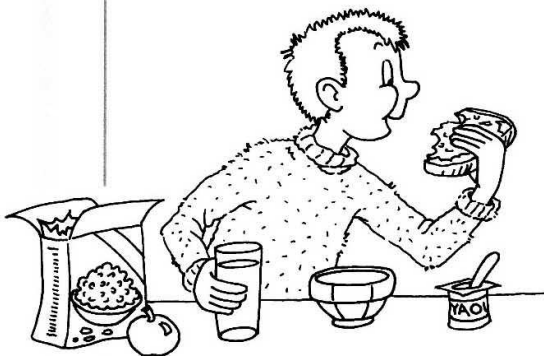


LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS (3)

Ecris dans chaque étiquette le numéro qui correspond au groupe d'aliments.



Quelques conseils... qu'il faut prendre au sérieux



Il faut faire un vrai petit déjeuner pour fournir au corps qui n'a rien avalé depuis la veille l'énergie dont il a besoin.



Attention au grignotage !
Il faut bien manger aux trois repas et faire un bon goûter.



Mange du pain et du chocolat plutôt que 15 sucreries.

LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS (4)

Compose un repas équilibré, et colle les aliments que tu choisis sur le plateau.

