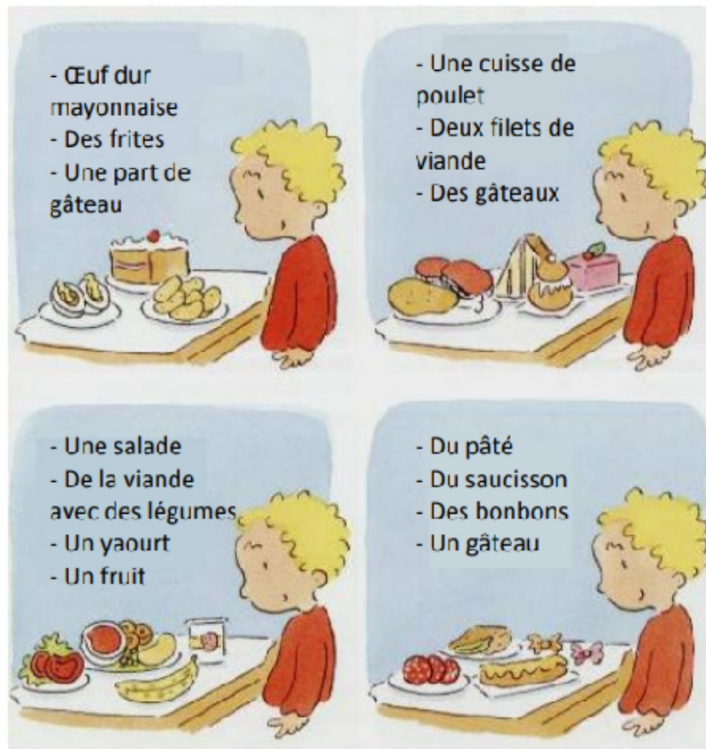


Entoure le menu qui te parait le plus équilibré.



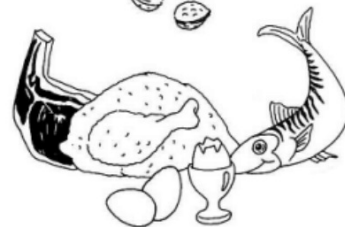
Colorie chaque groupe d' aliments selon la légende.

Je peux manger ces aliments :

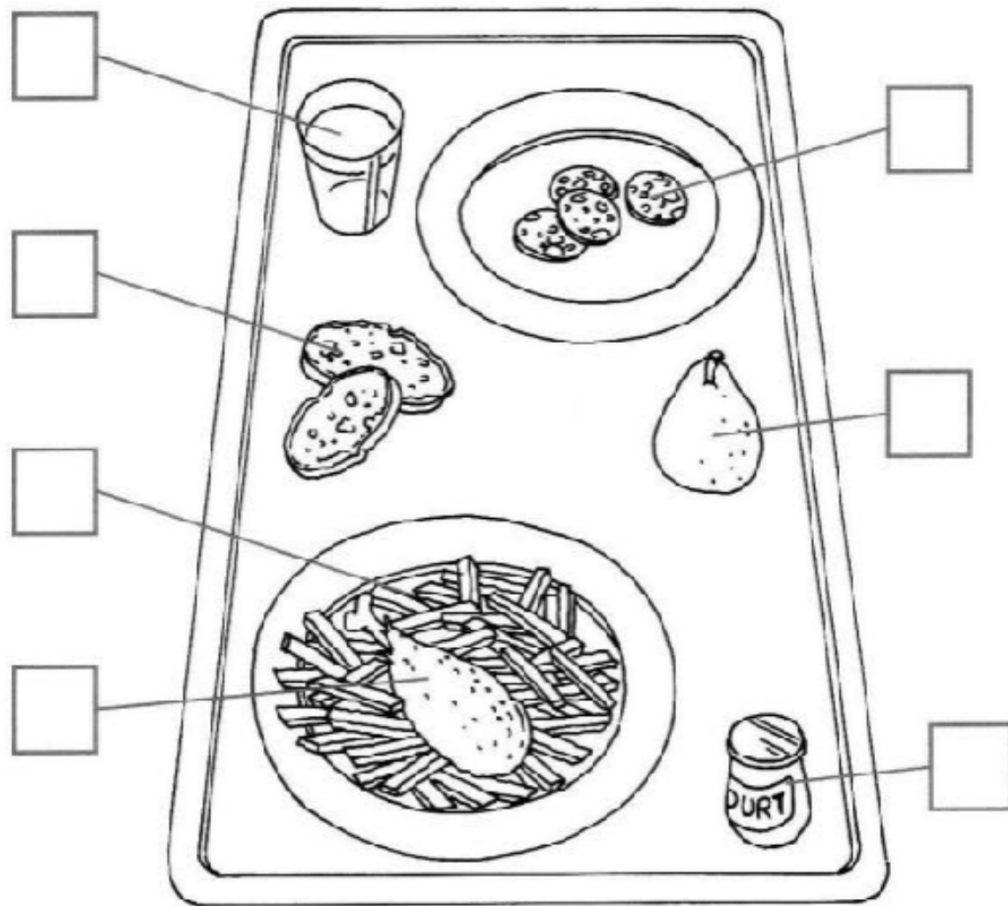
à chaque repas

une fois par jour

pas trop souvent



Ecris dans chaque case le numéro qui correspond à la famille d'aliments :



Famille 1 : Viande, œufs, poissons.

Famille 2 : Produits laitiers : lait, fromages, yaourt...

Famille 3 : Matières grasses : Huile, beurre, charcuterie...

Famille 4 : Éciculents : Céréales, pommes de terre, pâtes, riz, pain...

Famille 5 : Fruits et légumes.

Famille 6 : Boissons : eau, jus de fruits...