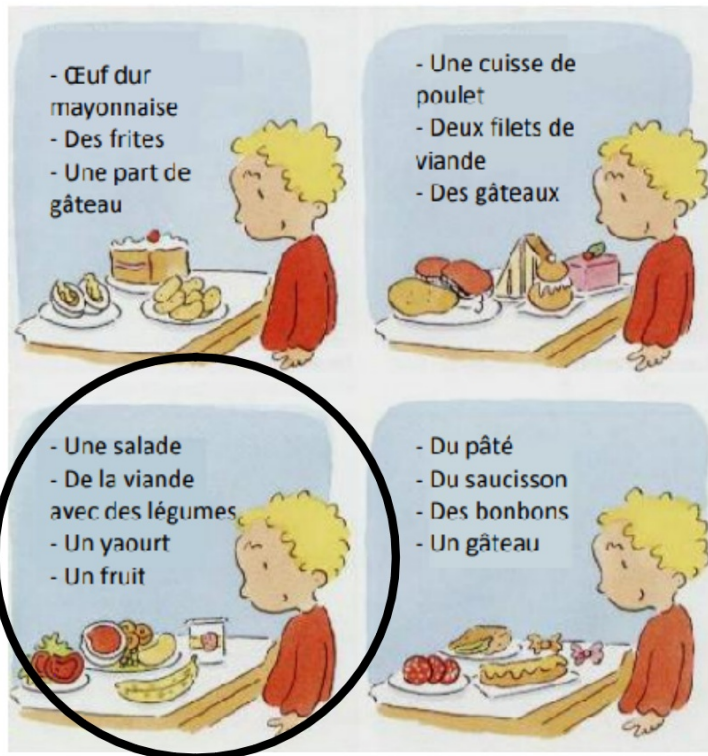


Entoure le menu qui te parait le plus équilibré.



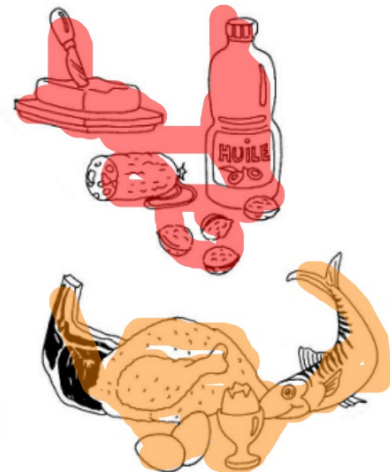
Colorie chaque groupe d'aliments selon la légende.

Je peux manger ces aliments :

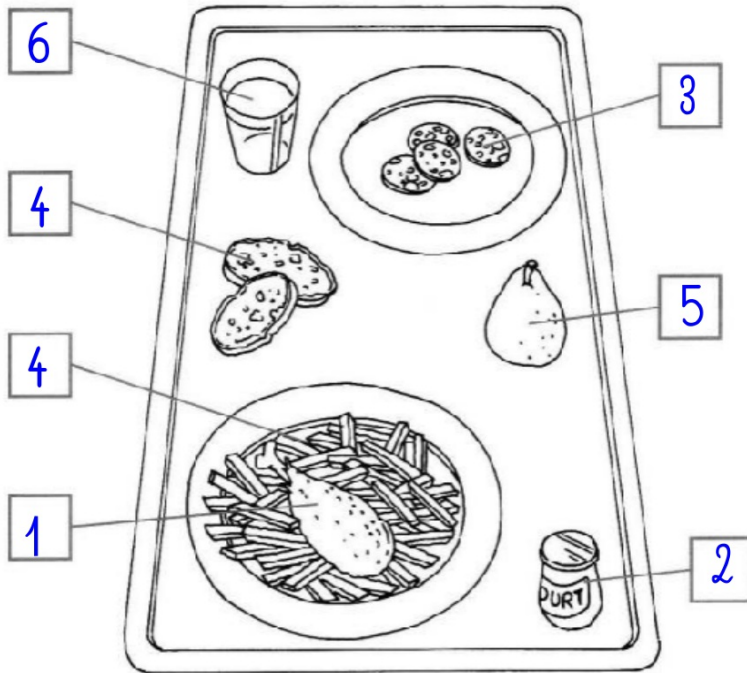
à chaque repas

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** : Écoulents : Céréales, pommes de terre, pâtes, riz, pain...

**Famille 5** : Fruits et légumes.

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