

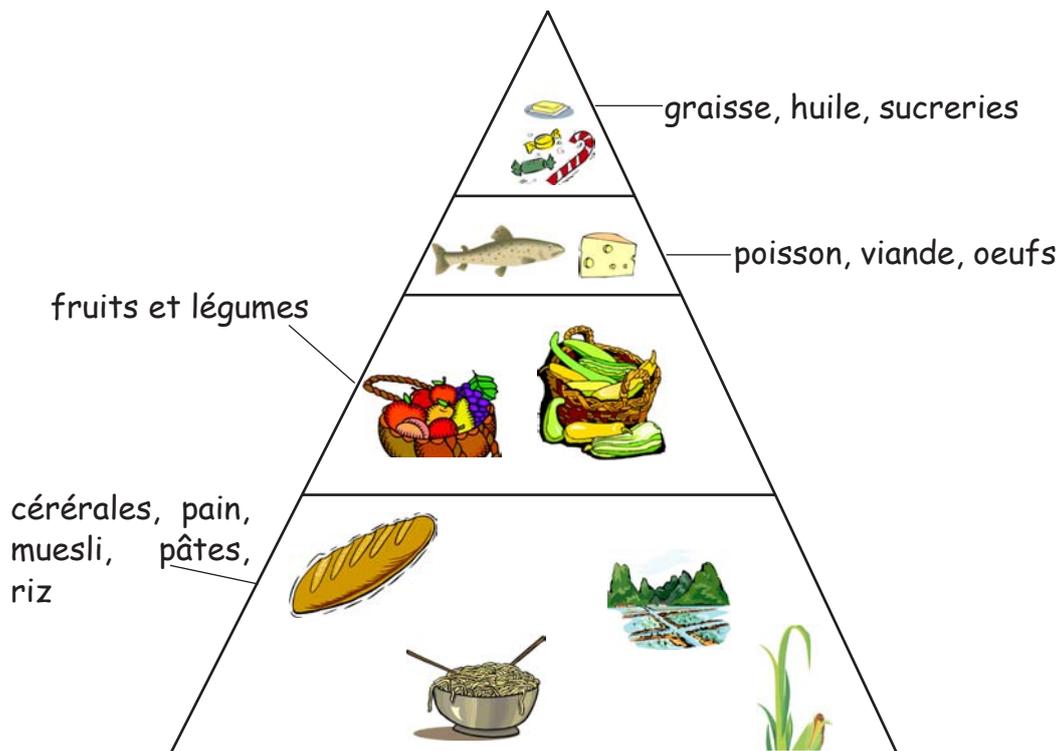
Une alimentation saine



Pourquoi une alimentation saine est-elle très importante :

Une alimentation saine donne la force et l'énergie qu'il te faut pour grandir et te concentrer. C'est pourquoi il est important de commencer par un petit déjeuner équilibré et sain.

Cette pyramide alimentaire t'indique quels aliments sont bons pour la santé.



Quiz

Quand le corps consomme-t-il le plus d'énergie ?

- 1.) en dormant
- 2.) en courant
- 3.) en pleurant



Entre les repas, si tu as faim, que serait-il correct de manger ?

- 1.) des sucreries
- 2.) des chips et du popcorn
- 3.) du pain, des fruits et légumes

Que doit-on manger tous les jours ?

- 1.) des sucreries
- 2.) 5 fruits et légumes
- 3.) de la viande et des oeufs



Combien de fois peux-tu grignoter ?

- 1.) toujours
- 2.) jamais
- 3.) du moment que tu manges également des aliments sains et variés !



Pourquoi le corps a-t-il besoin de vitamines ??

- 1.) pour mieux dormir
- 2.) pour rester en bonne santé et ne pas devenir malade
- 3.) pour courir plus vite

