

## Le lait et les produits laitiers

Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à eux, tes os et tes dents seront solides.



## Les viandes, les poissons, les œufs

Ils sont nécessaires à la construction de tes muscles, de ta peau, de ton sang et les maintiennent en bon état.



# La santé dans ton assiette

## Le pain, les céréales et autres féculents



Ils te fournissent l'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau.

## Les fruits et les légumes



Ils te donnent du ressort et te protègent contre certaines maladies.

Sais-tu qu'il existe 7 groupes d'aliments qui te permettent de bien grandir ?

## Les produits sucrés



Tu adores ça et c'est normal. Mais attention, n'en abuse pas !

## Les matières grasses



Elles sont indispensables à l'organisme mais en très petites quantités.

## Les boissons



Il en existe beaucoup, mais la boisson que ton corps préfère, c'est l'eau.