

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.