

# Comment manger équilibré ?

Pour bien manger tous les jours  
voici 8 repères à connaître  
et à respecter.



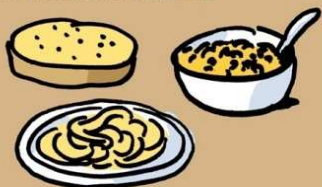
## 3 produits laitiers

Un verre de lait, un yaourt,  
une portion de fromage.



## À chaque repas des féculents

Du pain, des céréales,  
des pâtes, selon l'appétit...



## 1 à 2 produits d'origine animale

De la viande, des œufs,  
du poisson.



## De l'eau à volonté,

c'est la meilleure  
boisson  
pour la santé !



## Des matières grasses,

indispensables  
à l'organisme  
mais à limiter !



## Des produits sucrés,

pour se faire plaisir  
mais raisonnablement !



## Du sel, à limiter

Évite de resaler  
ton repas  
avant de goûter !

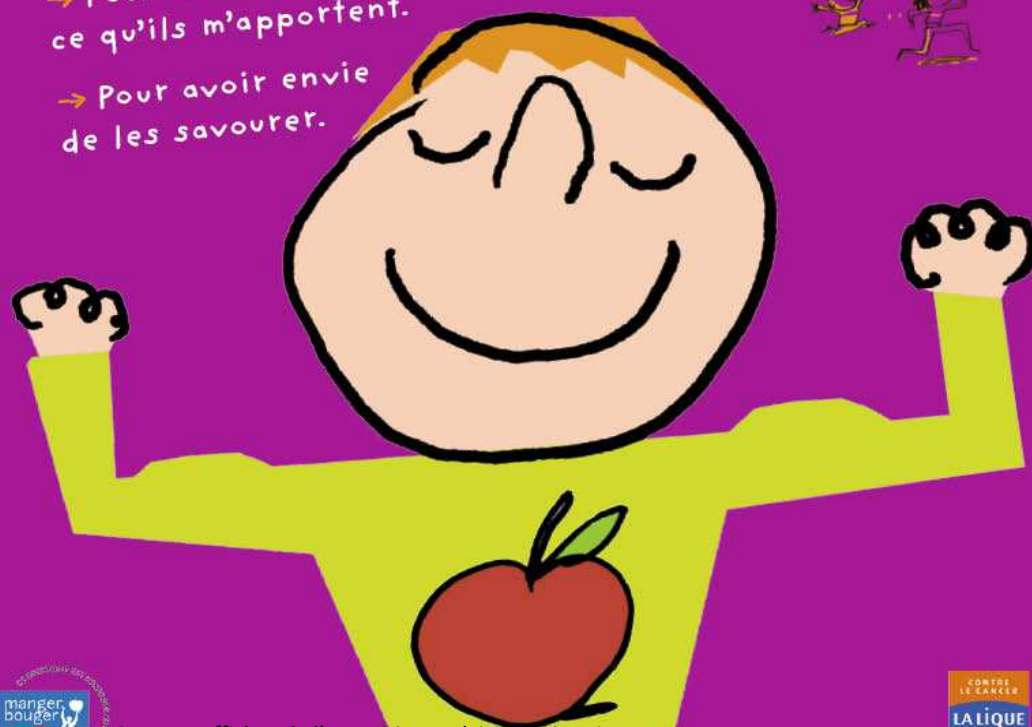


# Plaisir et vitamines

## FRUITS ET LÉGUMES, L'EXPO

- Pour apprendre ce que sont les fruits et les légumes.
- Pour découvrir ce qu'ils m'apportent.
- Pour avoir envie de les savourer.

Ça donne la pêche!





# Les fruits et Légumes, qu'est-ce que c'est ?



Dans la nature, les champs ou les jardins poussent plusieurs milliers de variétés de fruits et de légumes.



## Les légumes

Un légume est une plante dont on mange certaines parties. Les légumes se mangent généralement salés. On les classe en 8 familles.

### Les légumes fleurs



### Les légumes feuilles



### Les légumes fruits



### Les légumes à bulbes



### Les légumes graines



### Les légumes tubercules



### Les légumes racines



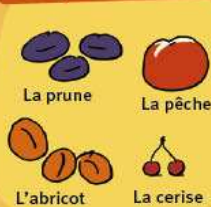
### Les légumes tiges



## Les fruits

Un fruit est ce qui résulte de la transformation d'une fleur après sa fécondation. Il contient les graines qui vont permettre à la plante de se reproduire. Presque tous sont sucrés mais ils ont des goûts très différents. On classe les fruits en 6 familles.

### Les fruits à noyau



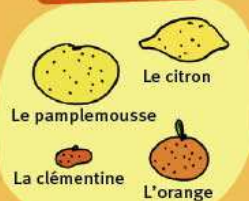
### Les fruits à pépins



### Les baies et fruits rouges



### Les agrumes



### Les fruits à coque



### Les fruits exotiques

