



## Les aliments

Pour rester en bonne santé, il faut manger des repas  avec des



différents à chaque repas. Attention ! Un équilibre alimentaire signifie

qu'il faut éviter les aliments trop



, trop



ou trop



Il est important au cours d'une journée de manger un aliment de chaque



On peut classer ces aliments dans la « fleur des aliments »

### La fleur des aliments

