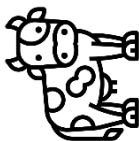


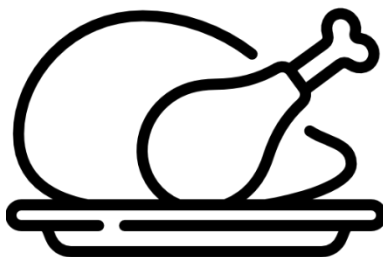
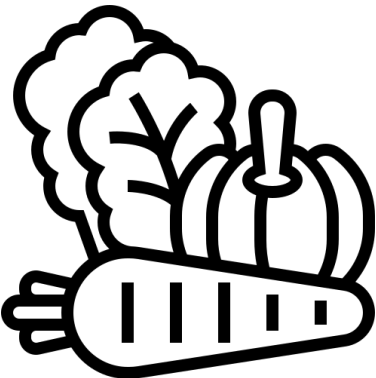
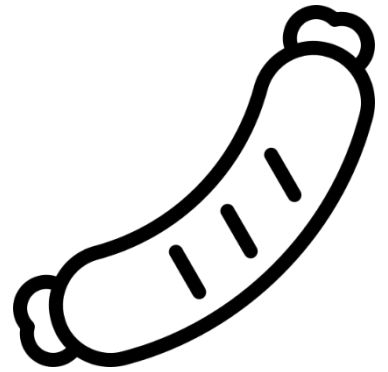
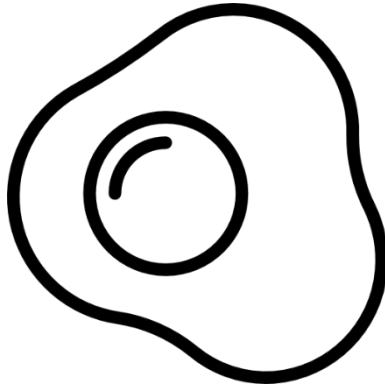
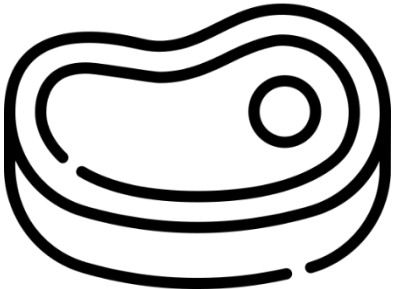
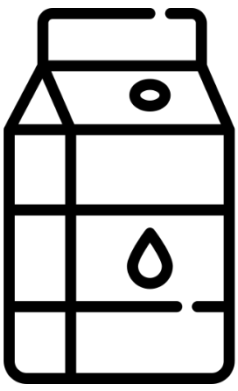
# ORIGINE DES ALIMENTS

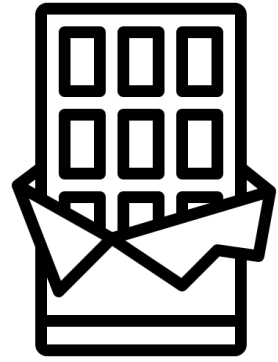
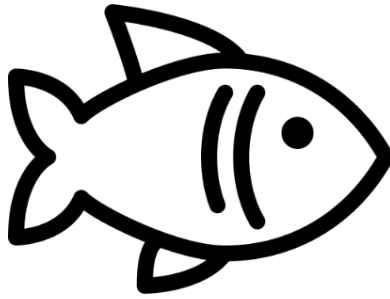
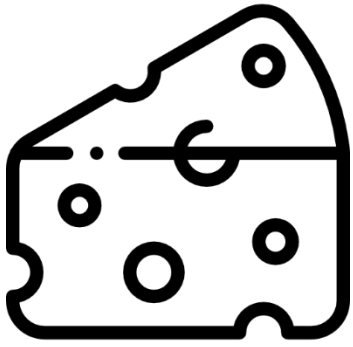
**ORIGINE  
ANIMALE**



**ORIGINE  
VÉGÉTALE**

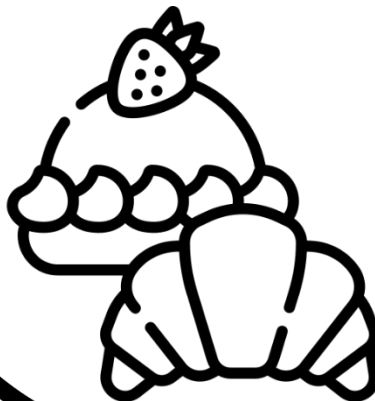
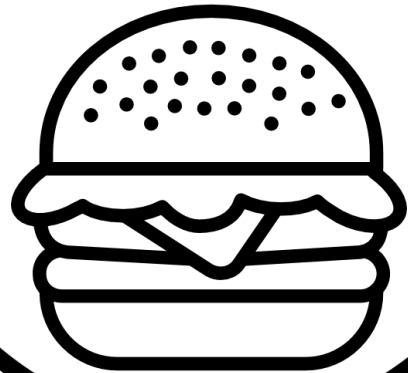






Les aliments d'origine **VÉGÉTALE** proviennent d'un végétal.  
Les aliments d'origine **ANIMALE** proviennent d'un animal ou  
sont produits par lui.

.....  
De nombreux aliments  
sont fabriqués à partir  
d'ingrédients d'origine  
animale **ET** végétale.





# ORIGINE DES ALIMENTS

Les aliments d'origine **VÉGÉTALE** proviennent d'un végétal.  
Les aliments d'origine **ANIMALE** proviennent d'un animal ou  
sont produits par lui.

**ORIGINE  
ANIMALE**



**ORIGINE  
VÉGÉTALE**

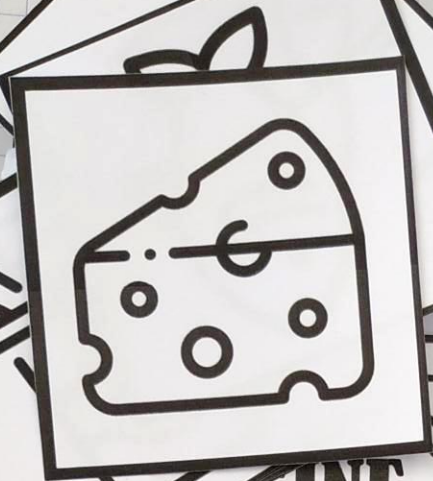


.....

De nombreux aliments  
sont fabriqués à partir  
d'ingrédients d'origine  
animale **ET** végétale.



# ORIGINE DES ALIMENTS



VÉGÉTAL  
ANIMALE  
produit

ORIGINE  
ANIMALE

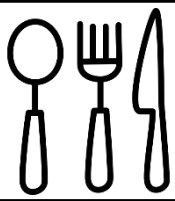


ORIGINE  
VÉGÉTALE



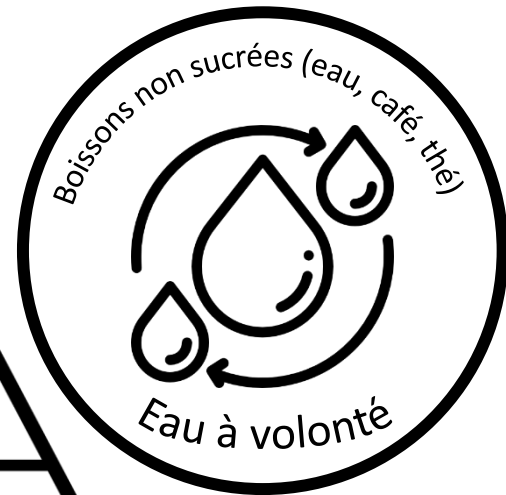
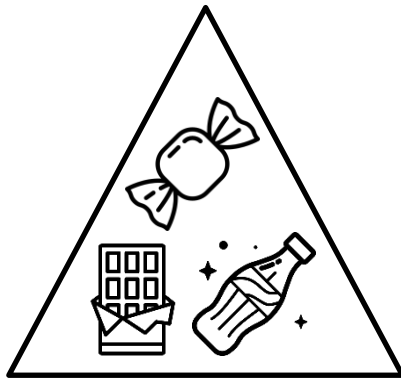
De nombreux aliments  
sont fabriqués à partir  
d'ingrédients d'origine  
animale ET végétale.





# FAMILLES D'ALIMENTS

Il existe une variété d'aliments. Aucun aliment n'est mauvais pour la santé, ni interdit, mais les médecins recommandent d'avoir une alimentation variée en respectant les quantités.



sucre

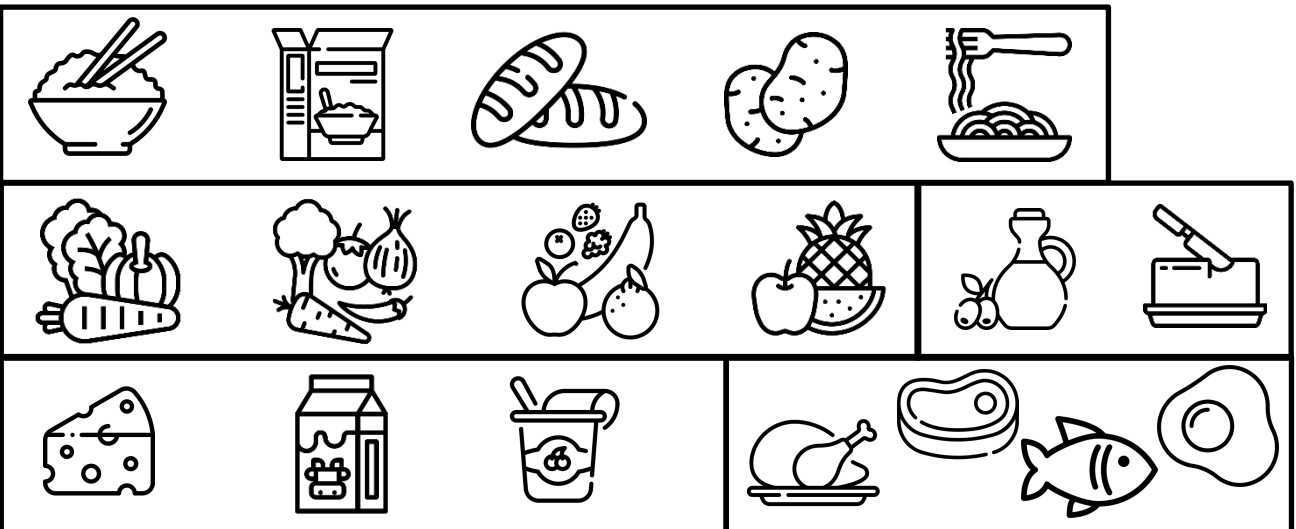
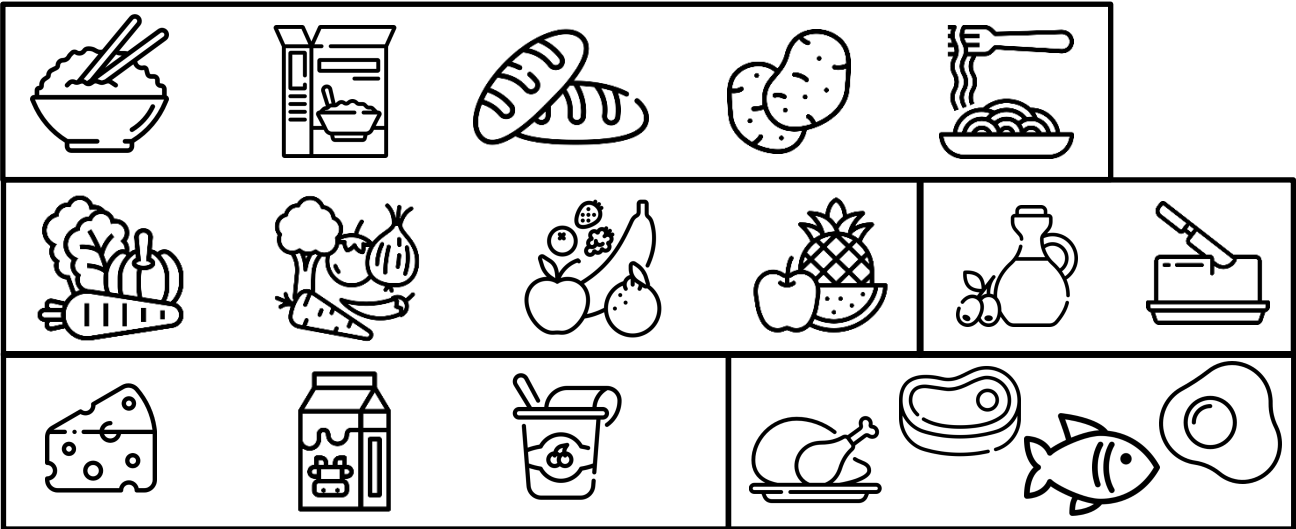
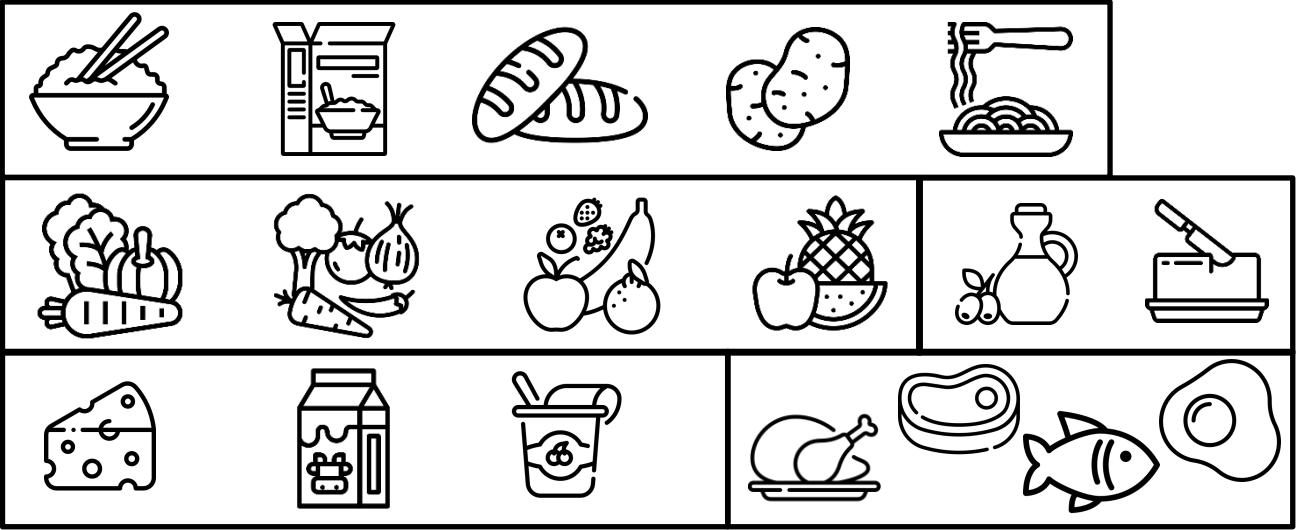
matières grasses

viandes, poisson, œufs

produits laitiers

fruits et légumes

féculents

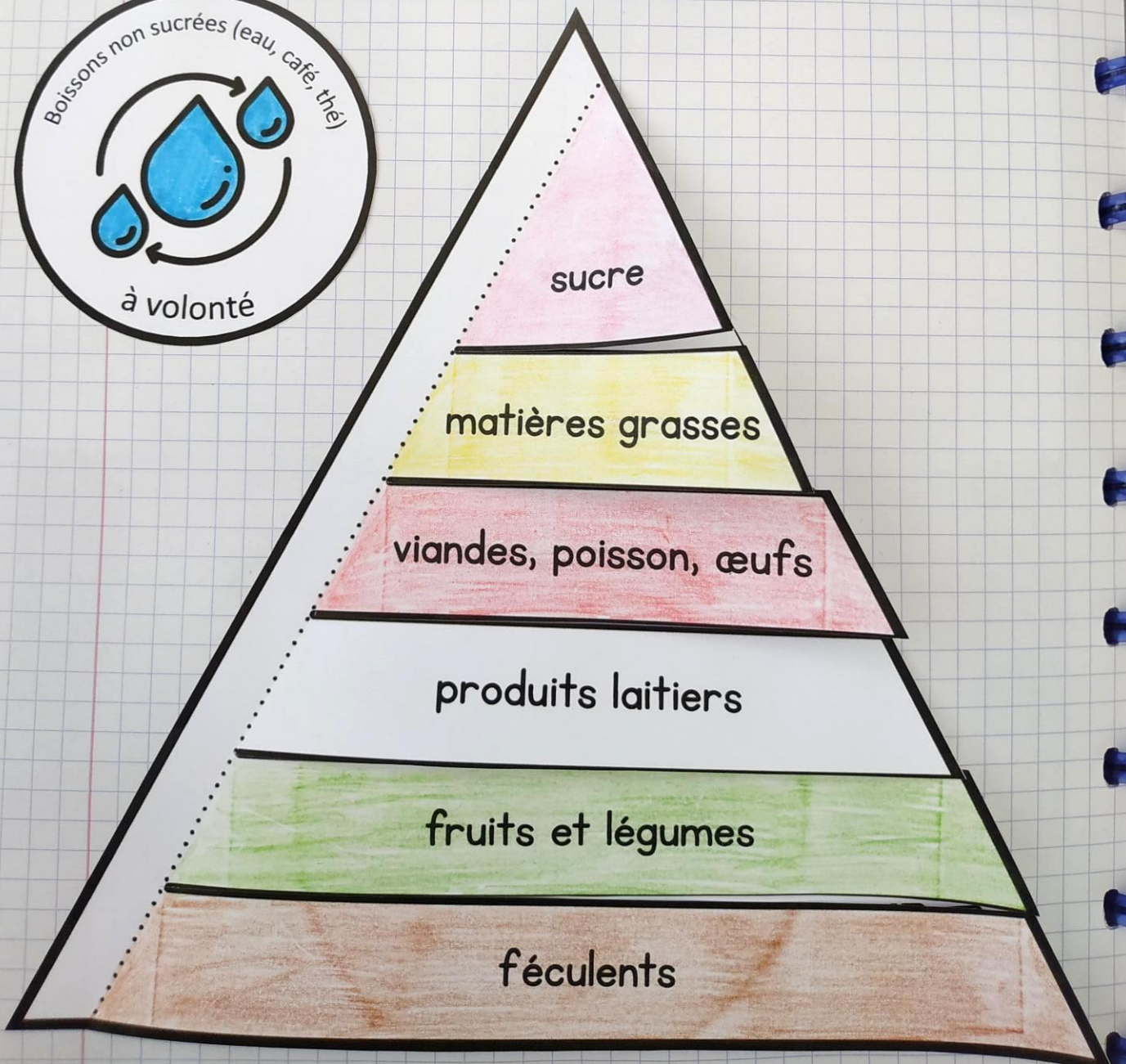






# FAMILLES D'ALIMENTS

Il existe une variété d'aliments. Aucun aliment n'est mauvais pour la santé, ni interdit, mais les médecins recommandent d'avoir une alimentation variée en respectant les quantités.

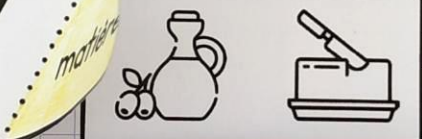






# FAMILLES D'ALIMENTS

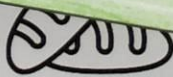
Il existe une variété d'aliments. Aucun aliment n'est mauvais pour la santé, ni interdit, mais les médecins recommandent d'avoir une alimentation variée en respectant les quantités.

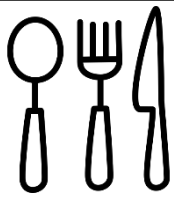


viandes, poisson, œufs



fruits et légumes





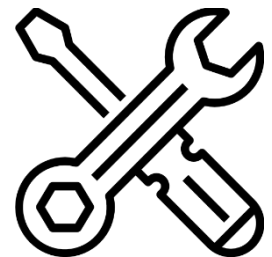
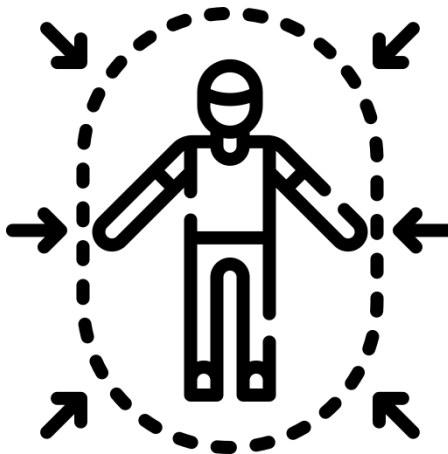
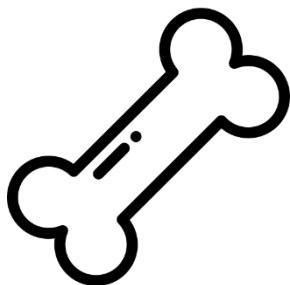
# RÔLE DES ALIMENTS

Pour que notre corps grandisse et fonctionne correctement,  
nous devons nous nourrir.

Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même  
chose: ils ont chacun leur rôle à jouer !

Les aliments qui  
fournissent de  
l'ÉNERGIE au corps  
pour bouger.

Les aliments qui  
servent à fabriquer  
les muscles et les os  
pour GRANDIR.



Les aliments qui permettent au corps de FONCTIONNER et d'être protégé.

FÉCULENTS	PRODUITS LAITIERS
SUCRE	FRUITS ET LÉGUMES
MATIÈRES GRASSES	VIANDES, POISSON, ŒUFS
	EAU

Les aliments qui permettent au corps de FONCTIONNER et d'être protégé.

FÉCULENTS	PRODUITS LAITIERS
SUCRE	FRUITS ET LÉGUMES
MATIÈRES GRASSES	VIANDES, POISSON, ŒUFS
	EAU

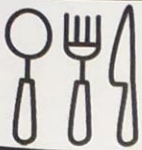
Les aliments qui permettent au corps de FONCTIONNER et d'être protégé.

FÉCULENTS	PRODUITS LAITIERS
SUCRE	FRUITS ET LÉGUMES
MATIÈRES GRASSES	VIANDES, POISSON, ŒUFS
	EAU

Les aliments qui permettent au corps de FONCTIONNER et d'être protégé.

FÉCULENTS	PRODUITS LAITIERS
SUCRE	FRUITS ET LÉGUMES
MATIÈRES GRASSES	VIANDES, POISSON, ŒUFS
	EAU

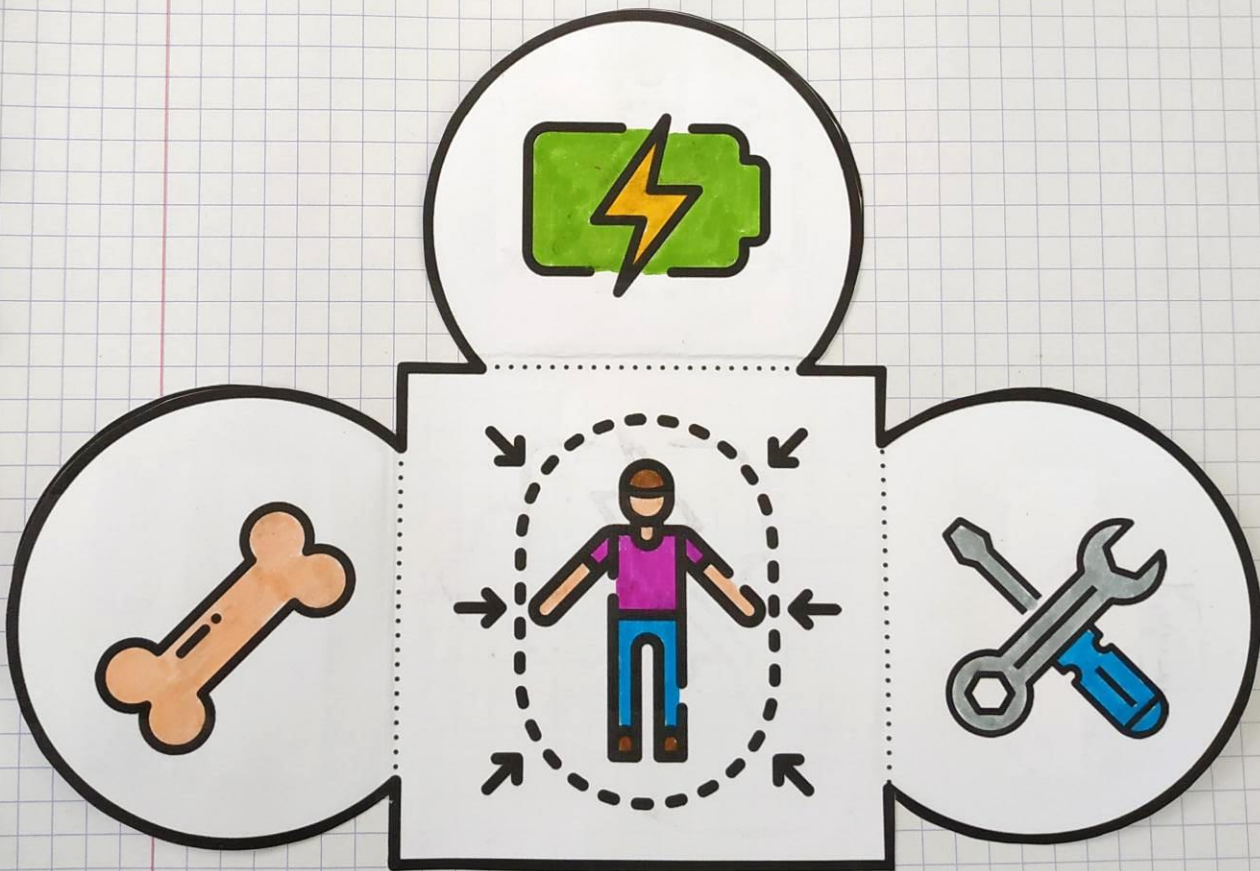




# RÔLE DES ALIMENTS

Pour que notre corps grandisse et fonctionne correctement,  
nous devons nous nourrir.

Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même  
chose: ils ont chacun leur rôle à jouer !





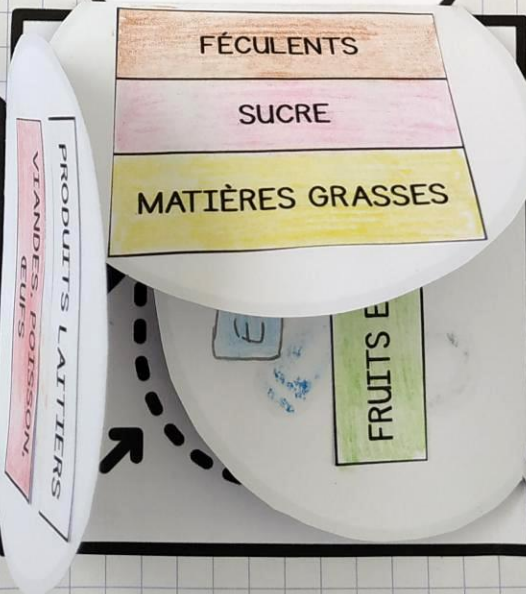


# RÔLE DES ALIMENTS

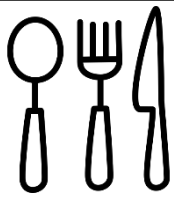
Pour que notre corps grandisse et fonctionne correctement, nous devons nous nourrir.  
Les aliments que nous mangeons ne servent pas tous à la même chose: ils ont chacun leur rôle à jouer !

Les aliments qui fournissent de l'ÉNERGIE au corps pour bouger.

Les aliments qui servent à fabriquer les muscles et les os pour GRANDIR.



Les aliments qui permettent au corps de FONCTIONNER et d'être protégé.



# MANGER ÉQUILIBRÉ

Chaque jour, il faut manger de tout en petite quantité.  
Avoir une alimentation équilibrée permet de rester en bonne santé.

NE PAS MANGER DES ALIMENTS TROP ...

**GRAS**



**SUCRÉ**



**SALÉ**



produit  
laitier

boisson  
non  
sucrée

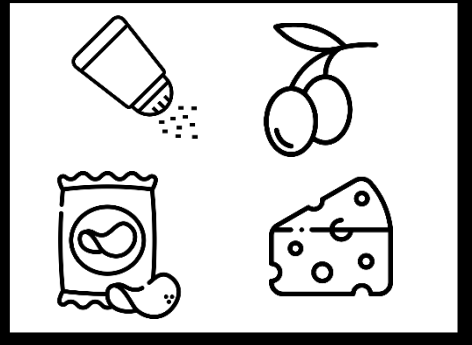
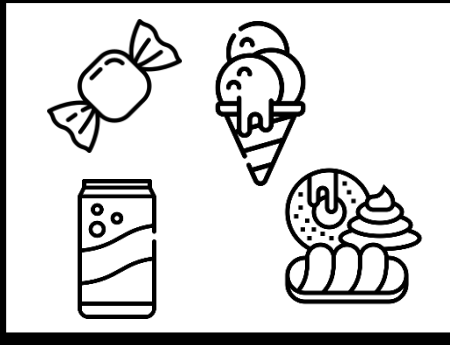
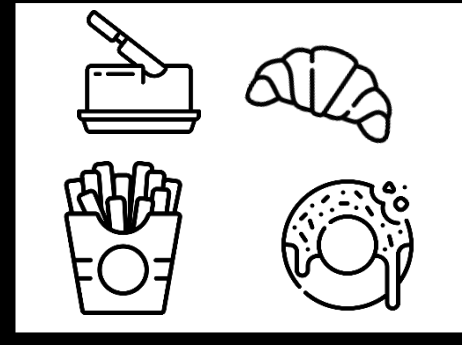
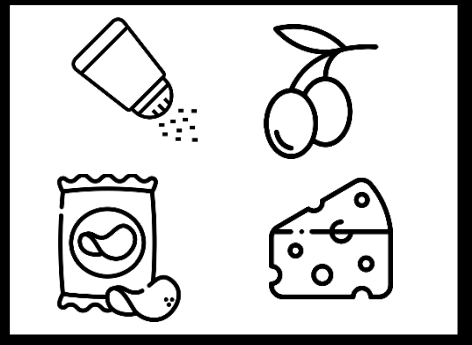
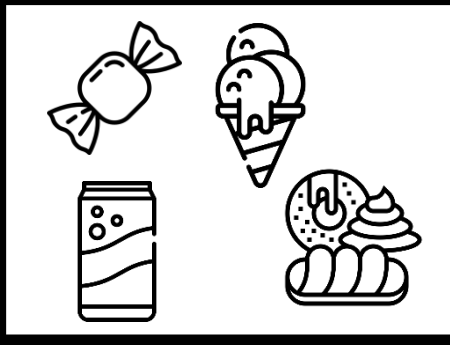
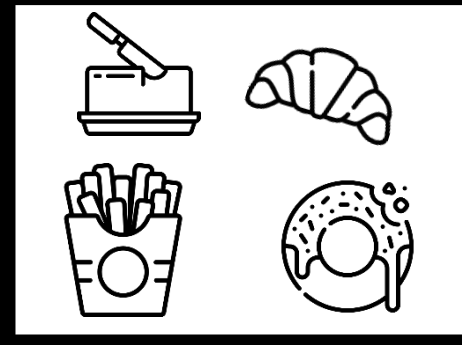
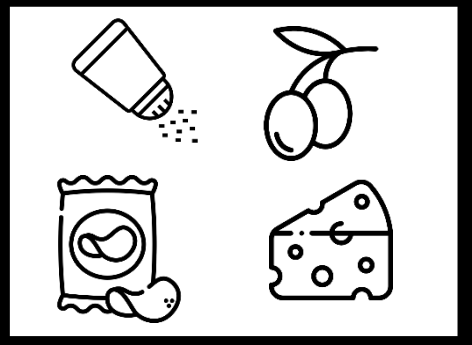
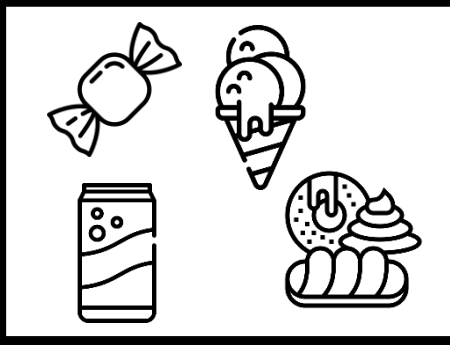
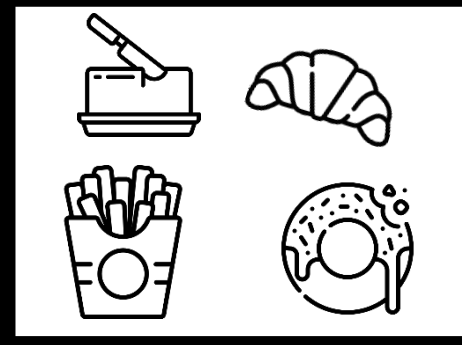
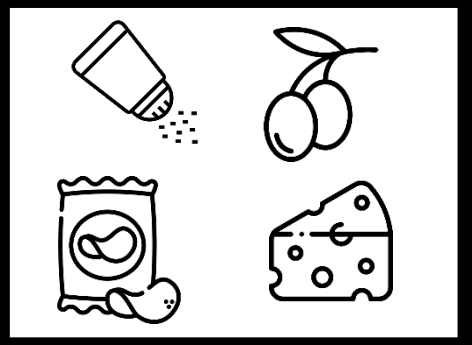
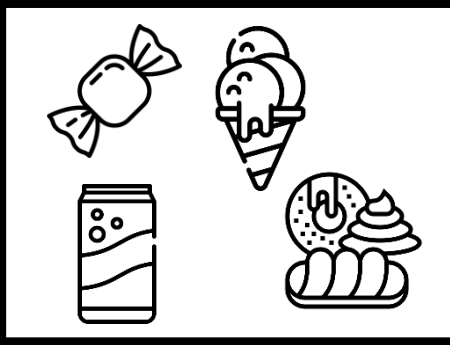
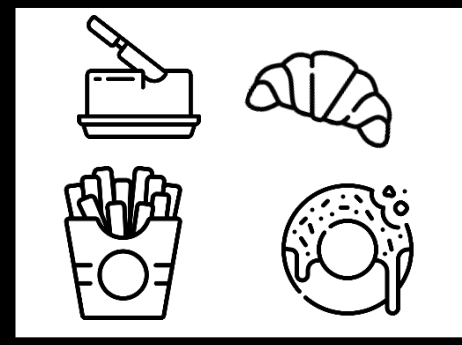
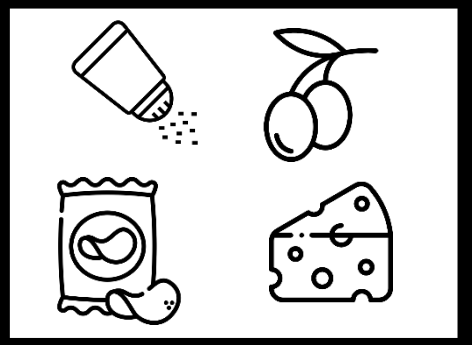
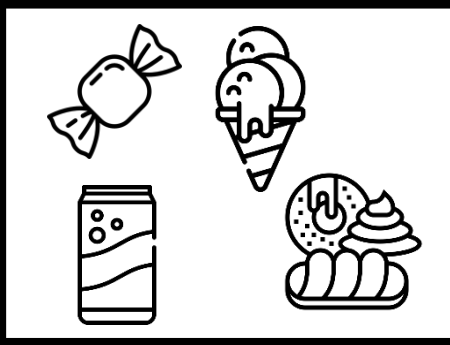
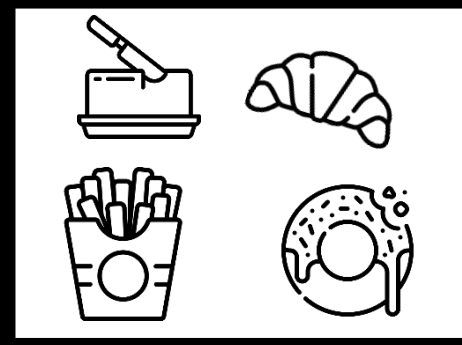
féculents

fruits et  
légumes

viande,  
poisson, œuf









# MANGER ÉQUILIBRÉ

Chaque jour, il faut manger de tout en petite quantité.  
Avoir une alimentation équilibrée permet de rester en bonne santé.  
**NE PAS MANGER DES ALIMENTS TROP ...**

**GRAS**



**SUCRÉ**



**SALE**



produit  
laitier

boisson  
non  
sucrée

féculents

fruits et  
légumes

viande,  
poisson, œuf





# MANGER EQUILIBRE

