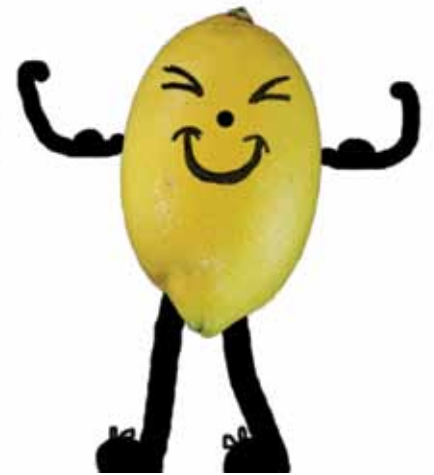


POUR TOI!



Charlotte la carotte et Simon le citron

... partent à l'aventure de la pyramide alimentaire!



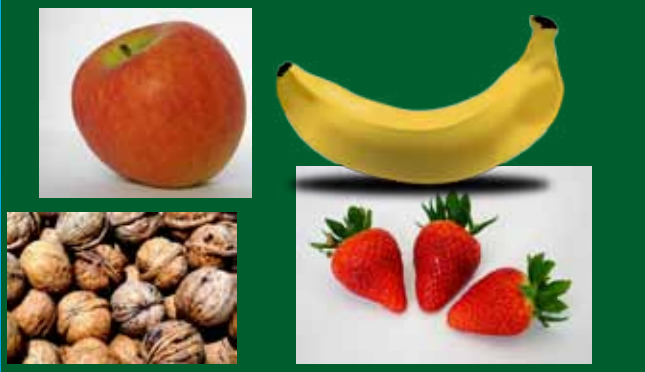
8 conseils pour rester en forme!

Bien manger, c'est amusant... Profites-en!

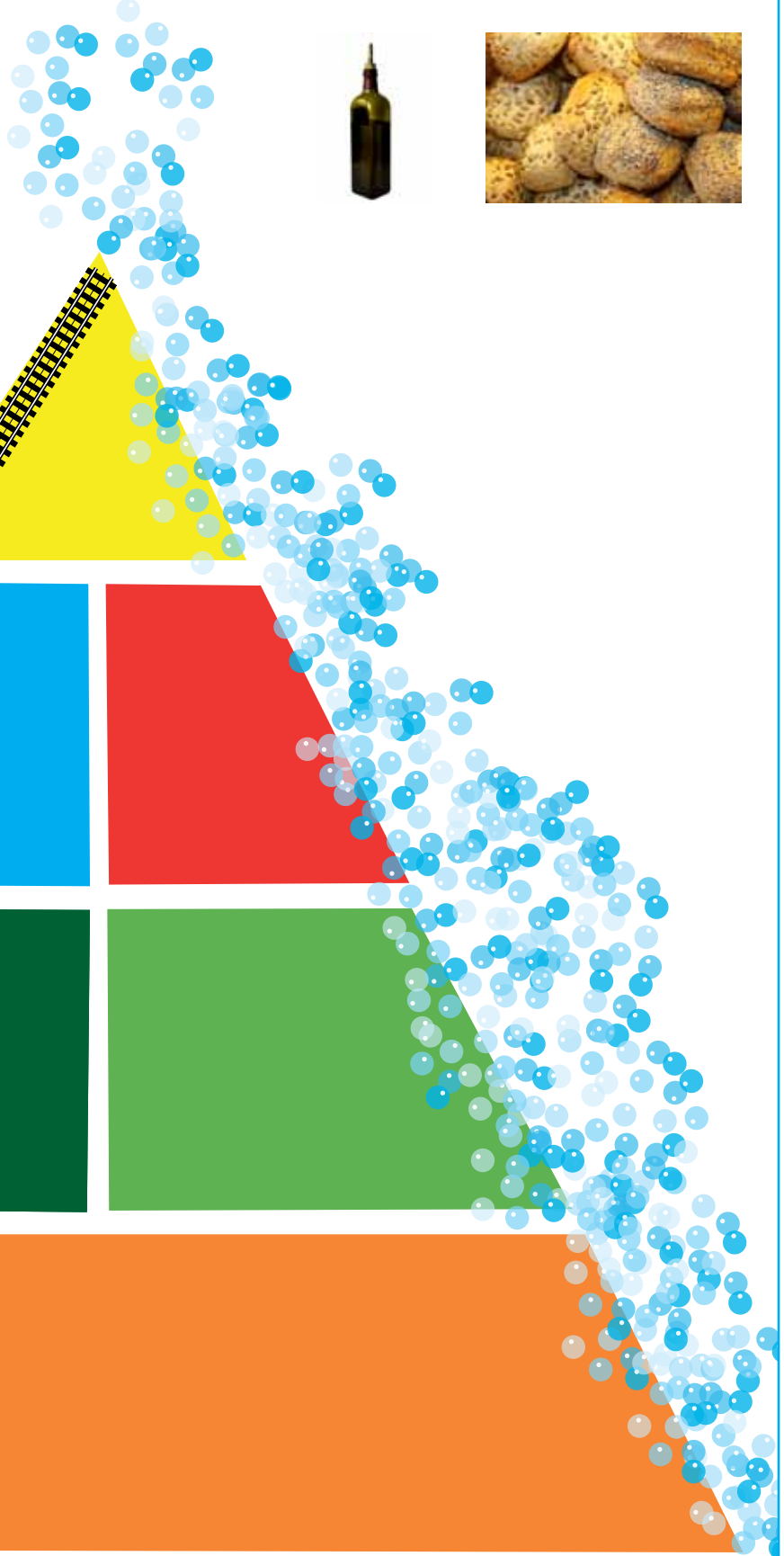
1. Mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (2 portions de fruits et 3 portions de légumes).
2. Tous les repas sont importants, prends-en 4 par jour, et n'oublie pas le petit-déjeuner et le goûter!
Pense aux féculents à chaque repas.
3. Fais au moins 1 heure d'activité physique par jour.
4. Mange de la viande et du poisson 1 x par jour et aussi 3 produits laitiers par jour.
5. Pense à boire de l'eau chaque jour.
6. Les bonbons, c'est bon mais avec grande modération!

Date

Prénom, Nom



Relie les images au bon endroit sur la pyramide...



LE PRINTEMPS



Asperges



Epinards



Carottes



Navet



Chou-fleur



Radis



Poireaux



Pomme-de-terre



Pomme

L'ÉTÉ



Laitue



Carottes



Petits pois



Poireaux



Courgette



Artichaut



Aubergine



Pomme-de-terre



Epinards



Radis



Tomates



Pomme



Abricot



Fraise



Cerises



Framboises



Groseilles



Nectarines



Mirabelles



Melon

L'AUTOMNE



Aubergine



Laitue



Brocoli



Frisée



Epinards



Carottes



Poireaux



Potiron



Pommes-de-terre



Raisins



Coing



Poire



Pomme

L'HIVER



Pommes-de-terre



Poireaux



Carottes



Choux de Bruxelles



Oignon



Navet



Mandarine



Kiwi



Poire



Oranges



Pomme