

Version - Élémentaires Métropole

Toutes ces couleurs dans cette assiette... ça donne envie !

Dis donc... y' a du choix ! Tu sais reconnaître tous les fruits et légumes toi ?

C'est une courge, une courgette ou un concombre ?

C'est un abricot, une pêche ou une prune ?

C'est du comté, du beaufort ou de l'emmental ?

En tous cas, si tu veux être en forme, c'est 3 portions de produits laitiers et au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Par exemple, une portion c'est :

une poignée de fraises,

un verre de lait,

une demi-assiette de carottes,

un yaourt nature,

une banane.

Manger de tout : oui, mais pas n'importe quoi !

Et en cas d'énorme petit creux... prends un fruit !

Est-ce que tu sais que tu as des bons produits tout frais juste à côté de chez toi ?

T'es de quelle région toi ? On ne produit pas la même chose à Lille ou à Marseille.

Et encore moins en Martinique !

Ton alimentation, elle s'adapte aussi en fonction des saisons.

En été, tu as des melons gorgés de soleil !

L'hiver, des légumes qui poussent malgré le froid : les carottes, le chou, le poireau...

Bien manger, c'est prendre soin de soi !

Des fibres pour bien digérer.

Du calcium pour avoir les os solides.

Des vitamines pour l'énergie.

Manger varié ça a du bon et le menu change à chaque saison !