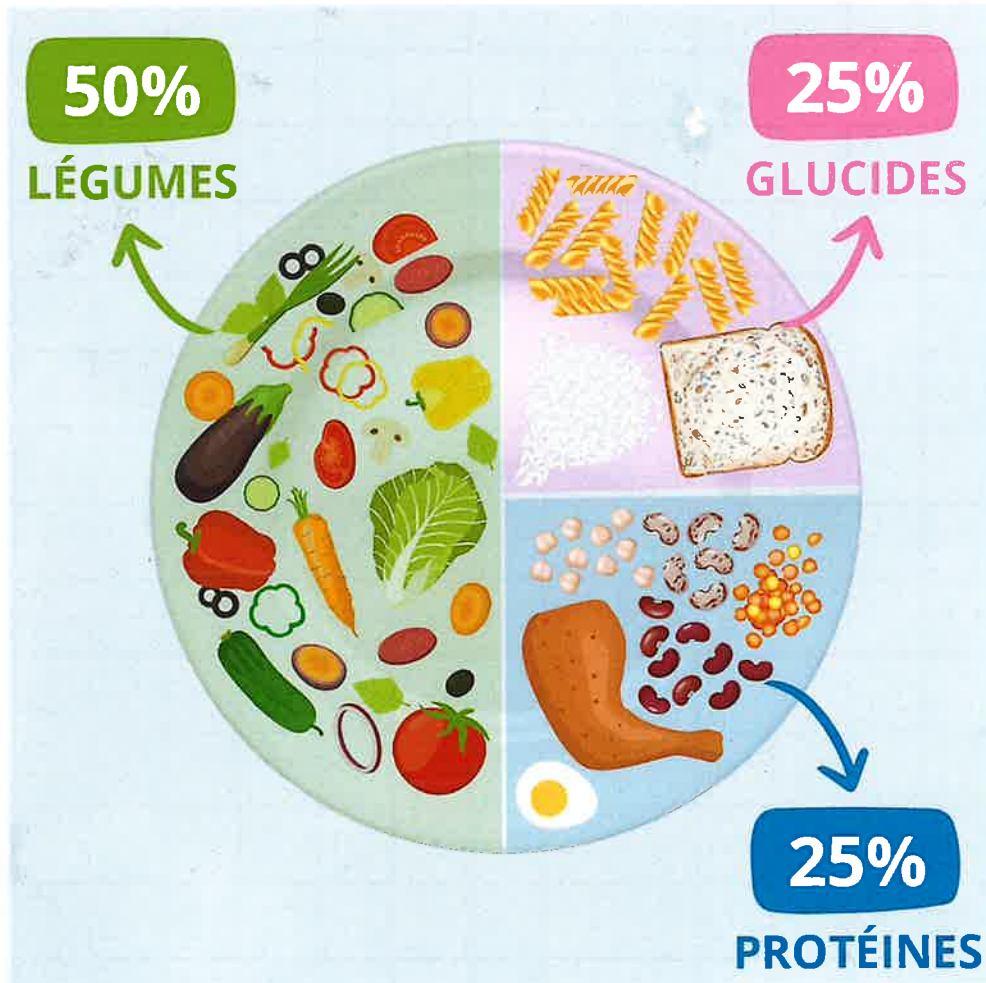


6. L'assiette équilibrée

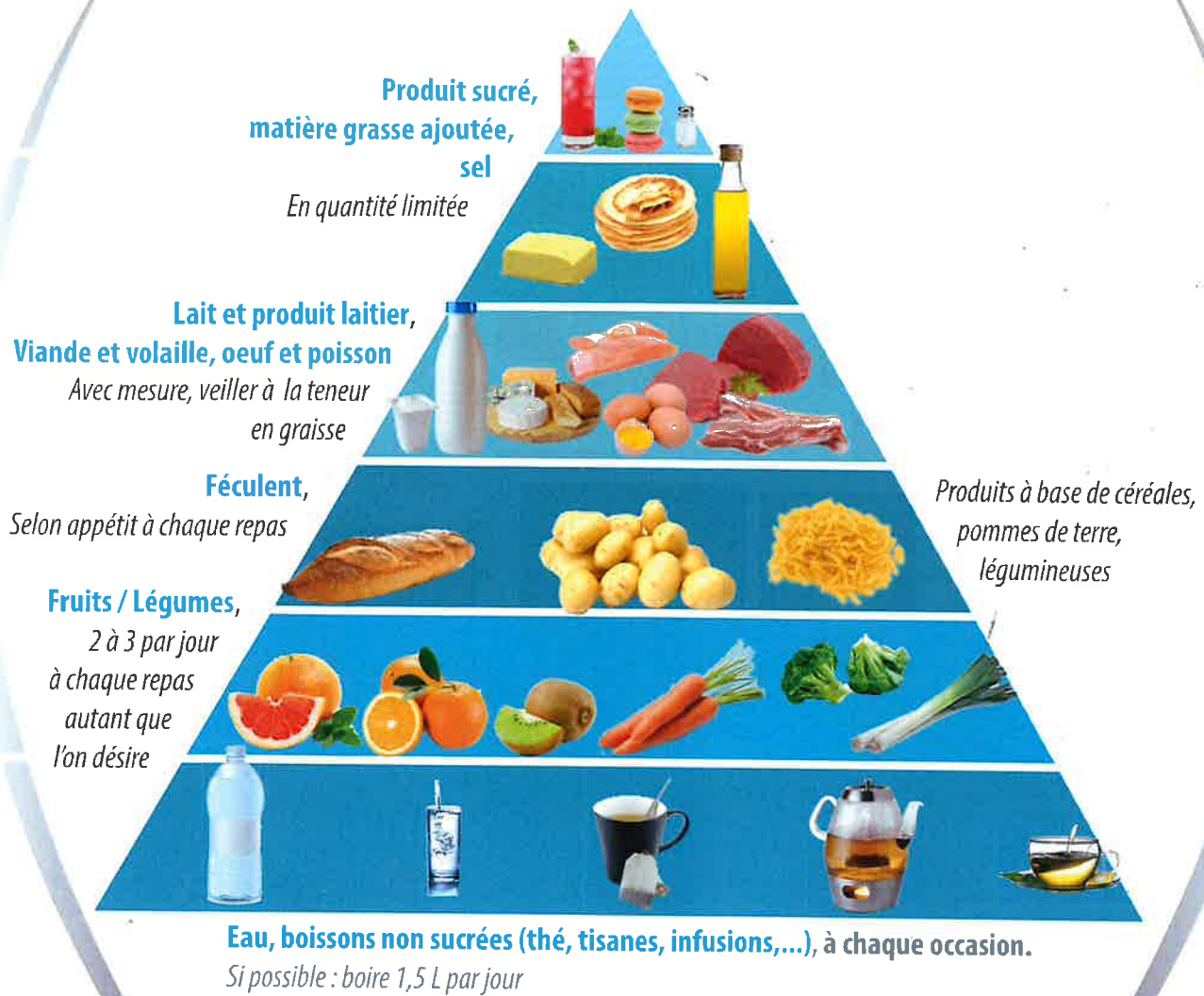
Elle contient des aliments variés pour répondre aux besoins de mon corps :

- Des **féculents** : pâtes, pommes de terre, riz, pain = **énergie**
- Des **fruits et légumes** → **vitamines**
→ **fibres**
- Des **protéines** : la viande, les œufs, le poisson, les légumineuses → **construire le corps**
→ un peu de matière grasse (beurre, huile)
→ on prend de l'eau comme boisson



donc

Les familles d'aliments



- les animaux
- les producteurs

- Préférer des produits → de saison
→ locaux

- Favoriser l'agriculture biologique.

Les fruits de chez nous...

