

Manger et bouger



de la viande blanche



du lait écrémé



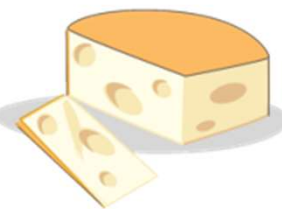
du poisson



des céréales



du pain complet



du fromage allégé



de l'eau



des noix



des légumes



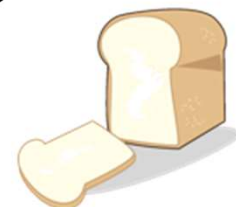
des fruits



de la viande rouge



du lait entier



du pain blanc



du chocolat



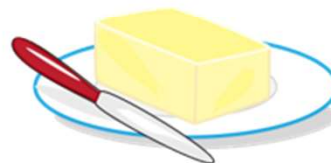
des frites



des biscuits



des chips



du beurre



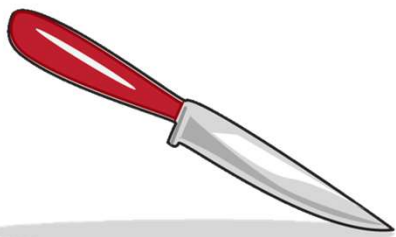
des boissons sucrées



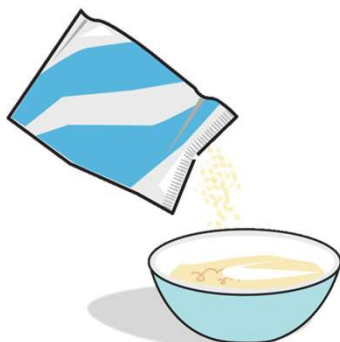
des bonbons



Épluchez!



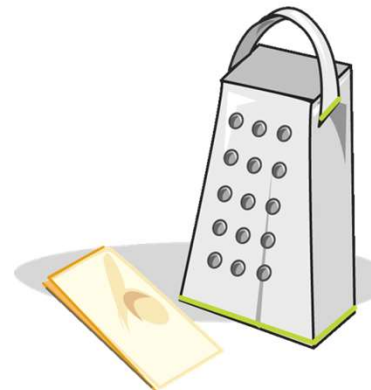
Coupez!



Ajoutez!



Mélangez!



Râpez!



Faites cuire!

Manger et bouger



je fais de la natation



je fais des promenades



je joue au foot



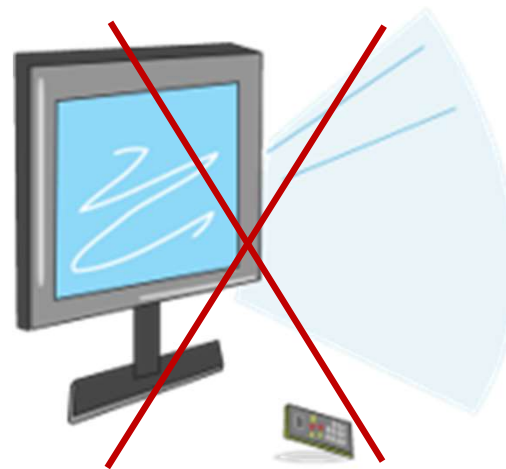
je fais du tennis



je fais du judo



je fais du cyclisme



je ne regarde pas
la télévision



je ne joue pas aux
jeux électroniques