



C'est bon ou mauvais ?

Classe les aliments
dans la bonne
colonne



la glace

le thon

les accras de morue

le sucre

le yaourt

le pain grillé

le steak de boeuf

le beurre

les gateaux secs

les légumes verts

la quiche

les céréales

le gateau

le steak haché

les carottes

le fois gras

le couscous marroccain

le saumon

les nems

la mergez

les champignons

les oeufs

la salade de fruits

la salade composée

(tu peux en manger tous les
jours sans problèmes)

quantité et fréquence

(tu NE peux PAS en manger
tous les jours!)

bon pour la santé

ca dépend

mauvais pour la santé

