



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 couscous marrocaïn	le foie gras	les nems
la merguez	le saumon	les oeufs
la salade de fruits	les champignons	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

