

Version - Maternelles Métropole

Dis-donc ! Y'a un tas de couleurs et de formes dans ton assiette !

Du blanc, du rouge, du rond, du long, et même des trous !

C'est normal, tous les jours lors des repas tu manges différents aliments :
le matin,
le midi,
au goûter,
le soir.

L'important, c'est de manger un petit peu de tout !

Il y a plein de choix !

Parmi les fruits,
les légumes,
les produits laitiers.

C'est rigolo, y'en a qui poussent sous terre ou en l'air.

Certains aiment le froid, d'autres le soleil.

Et y'en a même qui viennent des vaches, des brebis ou des chèvres ! Bah oui, c'est avec leur lait qu'on fabrique les yaourts et les fromages.

Je goûte.

Hum, tout ça c'est délicieux ! Certains aliments sont sucrés, d'autres salés ou acides. Ça croque et ça craque, c'est parfois doux ou mou. Et même si ça pique ou sent fort : c'est pourtant fameux.

À ton tour maintenant : si tu manges de tout, tu seras en pleine forme toute la journée !