

## L'importance des autres groupes alimentaires

Les produits céréaliers fournissent de l'énergie à ton corps. Ils aident à te garder en forme. Ils doivent faire partie d'une alimentation équilibrée. Pour en consommer assez, il faut cinq portions par jour. Quoi de mieux que du pain de blé entier au déjeuner ou pour faire un sandwich ?

Les produits laitiers aident à garder tes os solides et tes dents saines. Ils contribuent à une bonne croissance. Tu dois en consommer trois ou quatre portions quotidiennement. Tu peux boire un verre de lait à chaque repas. Au goûter, tu peux manger un yogourt ou un morceau de fromage. De cette façon, tu auras assez de calcium.

Les viandes et les substituts contribuent eux aussi à ta croissance. Ils te fournissent les protéines nécessaires pour te donner de l'énergie. Ils aident aussi à maintenir ton corps en bonne

santé. Tu dois en consommer environ deux portions par jour. Tu peux manger un sandwich à la viande au dîner. Au souper, prends une portion de poulet, de poisson ou de légumineuses. Tu combleras tes besoins en protéines pour une journée.

Tout cela semble bien compliqué ! Prends de bonnes habitudes alimentaires dès maintenant. Tu augmenteras tes chances de vivre plus longtemps et en bonne santé. Penses-y bien, c'est toi qui es responsable de ton corps ! Tu es en pleine croissance et tu dois bien manger.

### Le savais-tu ?

Ton dîner doit à lui seul combler le tiers de tes besoins alimentaires de toute la journée.

