

4- Conclusion :

Au cours de la journée, il y a 4 repas :

- **le petit-déjeuner** : le matin,
- **le déjeuner** : le midi,
- **le goûter** : l'après-midi et
- **le dîner** : le soir.

Pour être en bonne santé, grandir et avoir de l'énergie, il faut :

- une alimentation **variée** : manger de tout car chaque famille d'aliments est importante et a un rôle différent,
- une alimentation **équilibrée** : manger de chaque famille d'aliments en bonne quantité.

Voici la pyramide alimentaire qui peut t'aider :

