



Manger sainement pour se sentir bien



Les fruits et les légumes sont sains pour mon corps



Ils me donnent de l'énergie et des vitamines



J'ai besoin de vitamines pour devenir fort et avoir une bonne santé



Bien que j'aime les frites, les sandwichs, le chocolat et le poulet frit



Je ne peux pas les manger tous les jours.



Si je les mange plus d'une fois par semaine



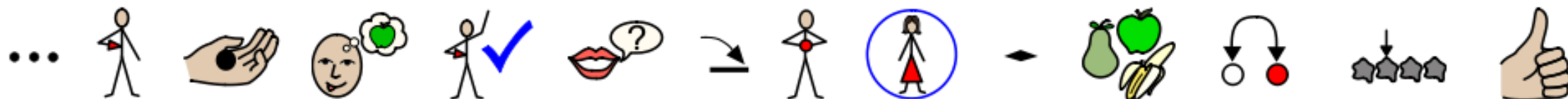
Je prendrai du poids et mon corps manquera d'énergie et de vitamines



Si je mange trop de mauvaises choses, j'aurai mal au ventre



Et je ne serai pas rapide quand je jouerai avec mes amis



Si j'ai faim, je peux demander à ma maman un fruit ou quelque chose de bon



Donc je grandis et je serai fort et sain