

## Comment adapter notre alimentation à nos besoins ?

---

- Que représente cette photo ?

Une route qui sépare en deux et aboutit à des aliments différents. D'un côté, des aliments typiques de la restauration rapide (hamburger, frites, soda), de l'autre des fruits et légumes, symboles d'une alimentation plus saine.

- Penses-tu qu'il faille d'interdire de manger des hamburgers ?

Il est important de se faire plaisir mais à la condition d'équilibrer son alimentation.

- Que signifie « manger équilibrer » ?

Réponse sur la fiche documentaire n°1