**Version - Élémentaires Outre-mer**

Toutes ces couleurs dans cette assiette... ça donne envie !

Dis donc… y' a du choix ! Tu sais reconnaître tous les fruits et légumes toi ?

C’est un ananas, une mangue, ou une banane ?

Ce sont des brèdes, un chouchou ou un concombre ?

En tous cas, si tu veux être en forme, c’est 3 portions de produits laitiers et au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Par exemple, une portion c’est :

trois ou quatre letchis,

un verre de lait,

une demi-assiette de carottes,

un yaourt nature,

une banane.

Manger de tout : oui, mais pas n’importe quoi !

Et en cas d’énorme petit creux… prends un fruit !

Est-ce que tu sais que tu as des bons produits tout frais juste à côté de chez toi ?

T’es de quelle région toi ? On ne produit pas la même chose à la Réunion ou en Martinique.

Et encore moins à Lille !

Bien manger, c’est prendre soin de soi !

Des fibres pour bien digérer.

Du calcium pour avoir les os solides.

Des vitamines pour l’énergie.

Manger varié ça a du bon et le menu change au fil de l’année !