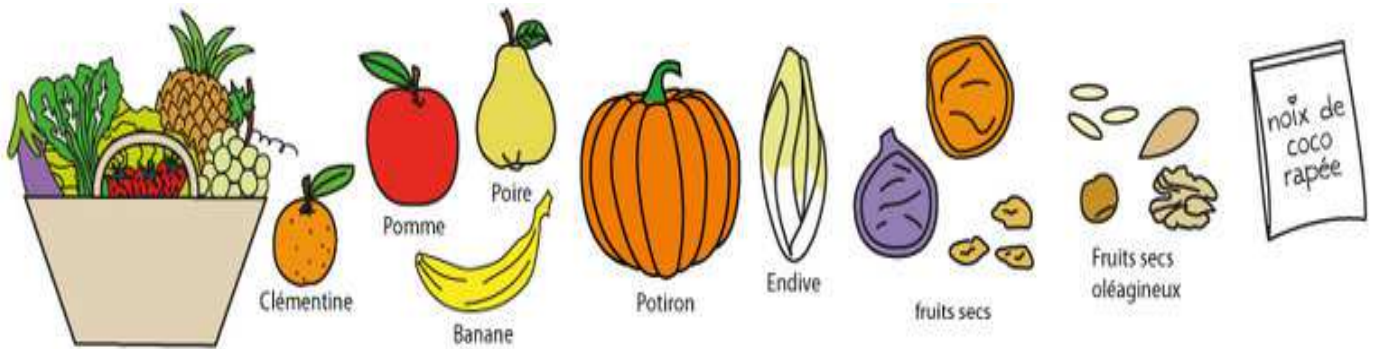


# Les fruits et les légumes c'est quoi ?



## Pourquoi j'en ai besoin ?

Parce que  
c'est très  
riche en  
eau

C'est pleins de  
**fibres** donc ça  
va m'aider à  
bien digérer

Pour me donner  
de l'énergie et  
m'aider à tenir  
la journée sans  
être fatigué

Grâce à la  
vitamine A et la  
vitamine C  
Je vais pouvoir  
grandir comme il  
faut

Il y a beaucoup  
de calcium  
comme le lait, ça  
va solidifier mes  
os et mes dents