

Mangeons équilibré !

Refrain

Pour être en bonne santé

Bien manger ! bien manger !

Mangeons équilibré

Bien manger ! bien manger

Pas de cochonne'ries

Bien manger ! bien manger !

Faites attention les amis !

Bien manger ! bien manger !

1. Bien se nourrir pour garder la santé,
Des légumes frais c'est bon pour la santé,
Consommer des produits laitiers,
Œufs protéinés.
2. Fruits et légumes pour garder la santé,
Clémentines, mandarines pour le goûter,
Cèleri, brocoli, radis,
Soupe pour le dîner.
3. Si tu sales moins c'est bon pour la santé,
Moins sucrer, voilà diabète évité,
Les sodas, les boissons sucrées,
Sont à éviter !
4. Bien se nourrir c'est bon pour la santé,
Manger sainement pour se développer,
Et choisir de tout, sans excès,
Juste équilibré !

