

## ***Mangeons équilibré !***

S'alimenter pour la santé  
Des légumes dans tous nos repas  
Consommer des produits laitiers  
Protéiné, les œufs au plat

### ***Refrain :***

**Pour être en bonne santé**

**Mangeons équilibré**

**Pas de cochonneries,**

**Attention les amis !**

Allons manger des cornichons  
Des carottes, aussi des poivrons.  
On fait appel au céleri,  
Rose et vert : Betteraves, kiwi.

Il faut manger de l'avocat  
Ne boire surtout pas de vodka  
Ajouter juteuses clémentines  
Et ses cousines, les mandarines.

Privilégier l'ensemble des fruits  
Pas bien, de manger des bonbons  
Remplaçons-les par des myrtilles  
Ou bien préférer les melons

Moins salé, bon pour la santé  
Moins sucré, diabète évité  
Tous les aliments bâtisseurs,  
De nécessaires constructeurs