

CARTE



DANGER

DANGER

Les chips

Elles apportent trop de sel
et trop de graisses.

Reculé de 2 cases.

DANGER

La soupe chinoise

Une soupe chinoise en sachet, n'apporte ni fer ni vitamine, mais trop de sel.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Le sel

Si je mange trop de sel,
j'abîme mon corps.

Recule de 2 cases.

DANGER

Les bonbons

Si je mange beaucoup
de bonbons, je vais
avoir des caries.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Le sucre

Si je mange trop de sucre,
cela n'apporte rien
pour mon immunité
et je déséquilibre
mon alimentation.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Les bonbons

Manger souvent
des bonbons apporte
trop de sucre,
c'est mauvais
pour la santé.

Reculer de 2 cases.

DANGER

Les bonbons

Manger toute la journée
des bonbons apporte
trop de sucre
et aucune vitamine.
Je déséquilibre
mon alimentation.

Reculé de 4 cases.

DANGER

Le soyo

Le soyo apporte
trop de sel.
N'en abuse pas.

Recule de 2 cases.

DANGER

Les sodas

Boire souvent des
boissons gazeuses
apporte trop de sucre.
C'est mauvais
pour la santé.

Recule de 2 cases.

DANGER

Le pâté

Je mange du pâté
plusieurs fois par semaine.

C'est mauvais pour la
santé.

C'est trop gras.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Les graisses

Je mange trop de graisses,
elles n'apportent rien
pour mon immunité. Je
vais boucher mes artères.

Reculer de 2 cases.

DANGER

Les omaïs

Manger toute la journée
des omaïs apporte trop
de sel et trop de sucre.

C'est mauvais
pour la santé.

Recule de 4 cases.

DANGER

Le grignotage

Je n'ai plus faim aux
repas du midi et du soir.
C'est mauvais pour la
santé.

Recule de 2 cases.

DANGER

Les glaçons

Sucer souvent des glaçons apporte trop de sucre et pas de vitamines.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Les gâteaux

Manger toute la journée
des gâteaux apporte
trop de sucre
et aucune vitamine.
Tu risques de trop grossir.

Reculer de 4 cases.

DANGER

Le ketchup

Le ketchup à tous les repas m'apporte trop de sucre et de sel.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Les sodas

Une boîte de soda
contient
7 morceaux de sucre,
c'est beaucoup trop.

Reculer de 4 cases.

DANGER

La confiture

Manger de la confiture ne remplace pas un fruit.

Dans la confiture, les vitamines sont perdues à cause de la cuisson et l'excès de sucre est mauvais.

Recule de 2 cases.

DANGER

Le jus concentré
de viande

Il apporte trop de sel.

Recule de 2 cases.

DANGER

Les aliments frits

Je mange des aliments
frits plus d'une fois
par semaine.
C'est trop de gras.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Le sirop

Boire souvent du sirop,
apporte trop de sucre et
aucune vitamine.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Le grignotage

Grignoter entre les repas
fait grossir.

Reculé de 2 cases.

DANGER

La mayonnaise

Elle apporte
trop de graisse.

Reculé de 2 cases.

DANGER

Le poison

Le poison est dangereux.
On peut le reconnaître
au sigle :



Reculer de 4 cases.

DANGER

Le scorbut

Si tu ne manges pas assez d'aliments qui contiennent de la vitamine C, tu pourras avoir une maladie : le scorbut.

Recule de 2 cases.