



Mais c'est la liste des courses! J'ai promis à maman d'acheter de la nourriture.

PENDANT CE TEMPS, ANNA ET LISA SE TROUVENT CHEZ L'ÉPICIER.



Du pain, du lait, des tomates, de l'huile d'olive...

C'est quoi ça, Lisa?

Bien sûr, pourquoi pas? Je l'adore: c'est le meilleur assaisonnement de la salade.



De l'huile d'olive? Tu l'utilises?



Ne fait-il pas grossir? Je ne mange rien avec de l'huile, je crains de prendre du poids. Les actrices sont minces, avec des corps merveilleux et si je veux devenir...

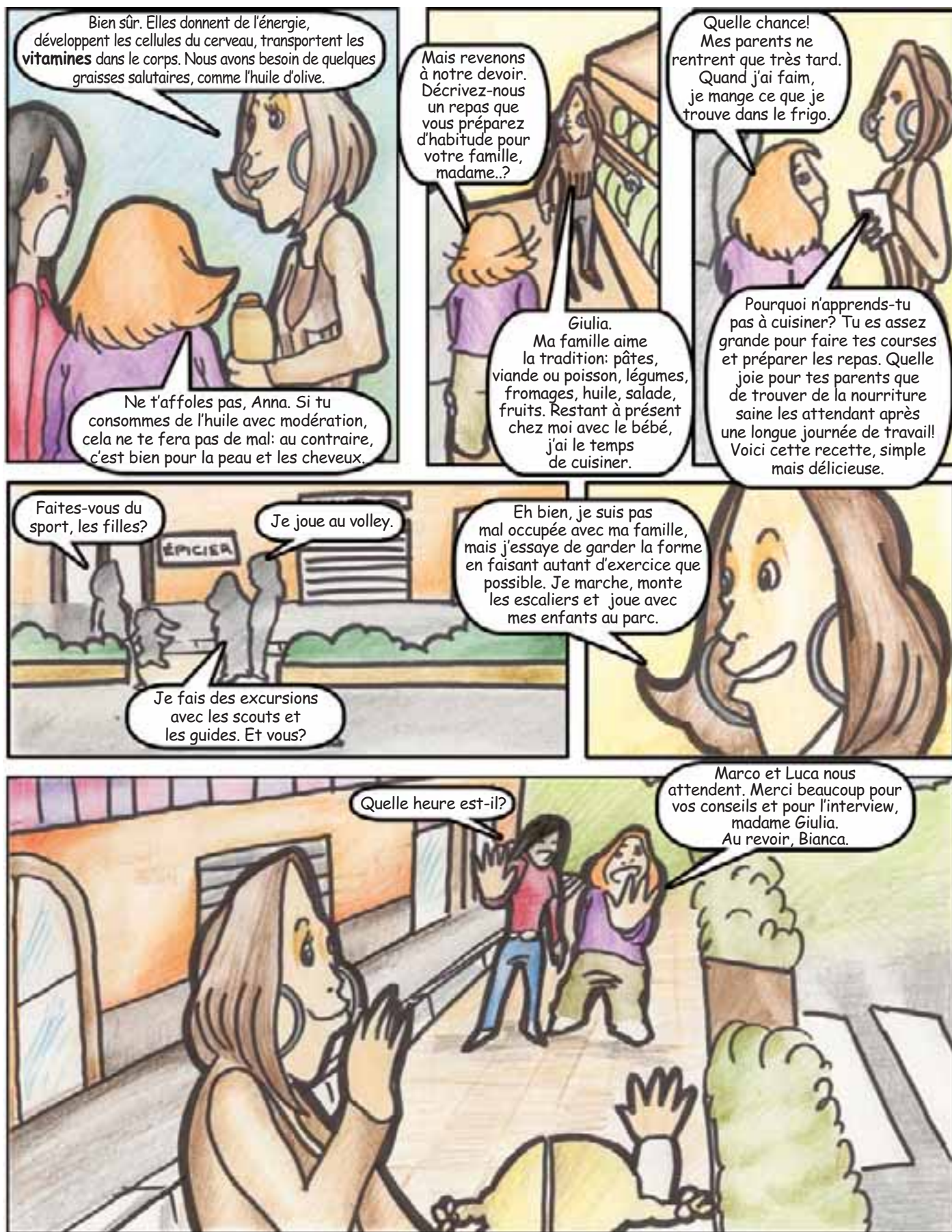


Pardon, je suis désolée mais tu as tort. Tu ne dois pas éliminer l'huile d'olive si tu souhaites garder ta santé et être belle. Tu as besoin d'un peu de tout, de différents types d'aliments.



Chaque aliment a des éléments nutritifs divers et d'autres substances utiles. Il n'y a pas d'aliment qui contienne toute la quantité d'éléments nutritifs nécessaires pour grandir en santé.

Quoi? Dois-je aussi consommer des graisses et des huiles?



vitamine: substance qui se trouve en petites quantités dans la nourriture, indispensable à notre santé et au fonctionnement de notre organisme