Pour vivre sainement, une alimentation variée et équilibrée est essentielle. Le repas principal doit inclure des féculents (riz, pâtes, pain, pomme de terre) pour fournir des glucides et de l'énergie, des légumes et fruits riches en vitamines, minéraux et fibres pour le bon fonctionnement de l'organisme, ainsi que des aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage). Boire régulièrement de l'eau est également crucial. Il est recommandé de limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras. En résumé, il faut être attentif à son alimentation pour maintenir une bonne santé.

Summarized by © lakhasly.com