

Mon petit déjeuner

Pour recharger mes batteries après une bonne nuit de sommeil !



Un vrai repas à ne surtout pas négliger !

Il me donne l'énergie nécessaire jusqu'au déjeuner...

Réhydrate mon organisme.

Il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur !



UN GRAND MOMENT

Pour bien démarrer ma journée

Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.



Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.



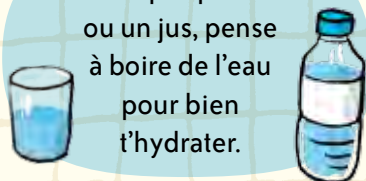
Un fruit

Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.



Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.

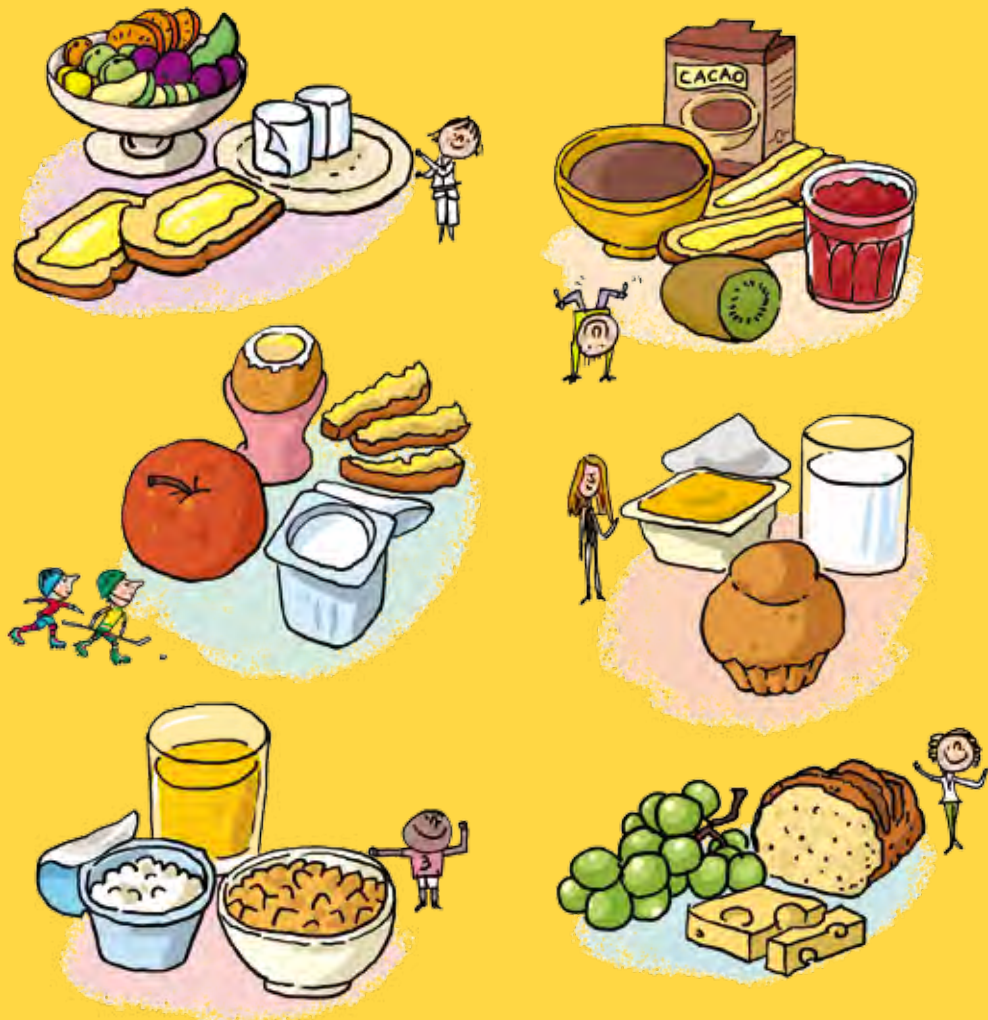


LES CONSEILS de la diététicienne

- **Le petit déjeuner constitue un vrai repas.** Prends le temps de te poser et de le partager en famille !
- **Pour te faire plaisir,** tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur tes tartines) !



Quelques idées pour varier mon petit déjeuner



Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...



Le pain

Remets
ces 5 dessins
sur la fabrication
du pain dans
le bon ordre.



REPÈRES

Le pain est fait à base
de farine, d'eau,
de levure et de sel.



LE SAVAIS-TU ?

Le mot « copain » vient du latin
« cum panis » qui signifie
« partager le même pain ».

**Il présente une composition
intéressante dans le cadre
d'une alimentation équilibrée :**

source de glucides complexes,
de protéines végétales et de fibres,
il apporte également
des vitamines du groupe B (B1 et B6)
et des minéraux (magnésium,
phosphore et potassium).

Il est préférable de manger du pain

complet, car tous
ces éléments
sont davantage
présents !



ASTUCE

Si tu n'as pas faim
au réveil, commence
par faire ta toilette
et t'habiller avant de prendre
ton petit déjeuner... Un petit verre
de jus d'orange t'ouvrira l'appétit
tout comme l'odeur du pain grillé...

