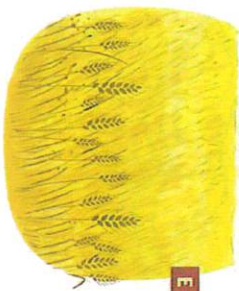
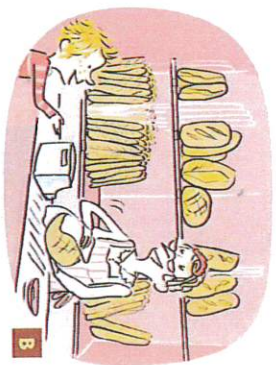
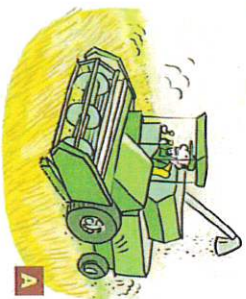


Le pain

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



Réponse : 1-E, 2-A, 3-c, 4-D, 5-B.

REPÈRES

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



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



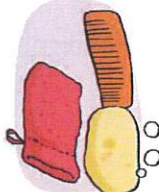
complet, car tous ces éléments sont davantage présents !

LE SAVAIS-TU ?

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

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...



LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

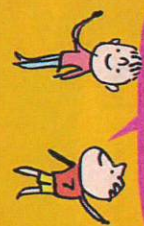
manger, bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

CE SUPPORT EST CONFORME AU PNNS

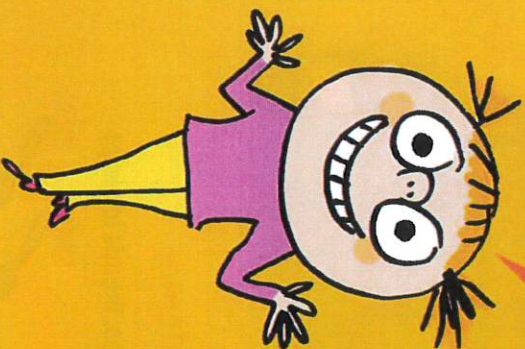
Conception graphique : Malhieu Carron de la Carrière. Illustrations : Serge Bloch, Zelda Zonk (jeux). Impr. : juin 2022.

Mon petit déjeuner

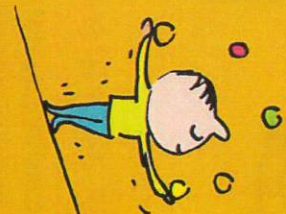
Pour recharger mes batteries après une bonne nuit de sommeil !



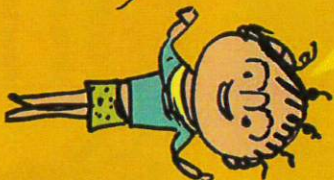
Il me donne l'énergie nécessaire jusqu'au déjeuner...



Réhydrate mon organisme.



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



Un vrai repas à ne surtout pas négliger !

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.



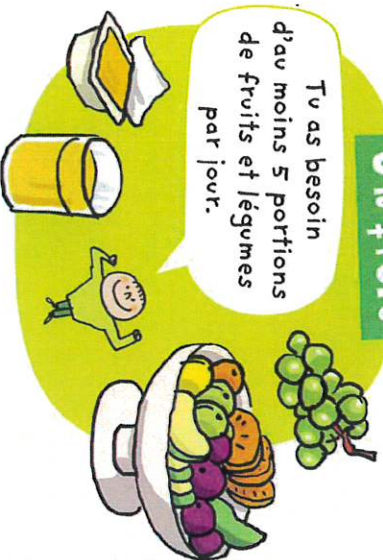
Un produit laitier

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



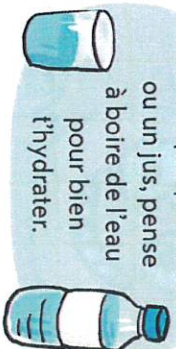
Un fruit

Tu as besoin d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



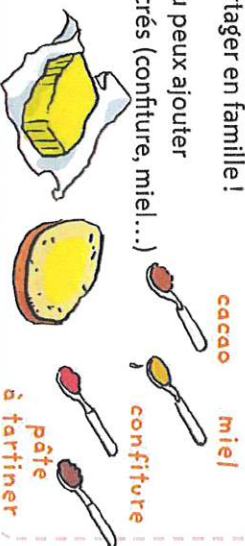
Une boisson

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

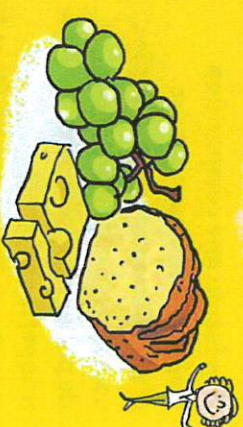
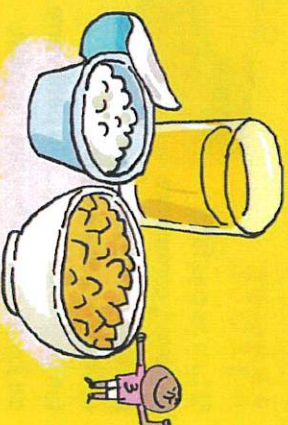
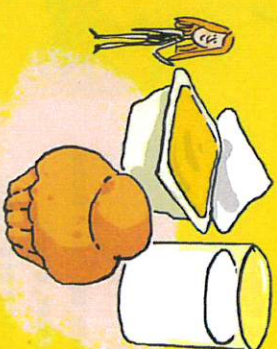
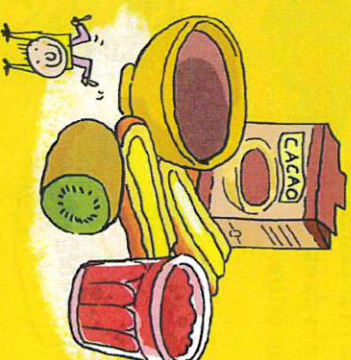
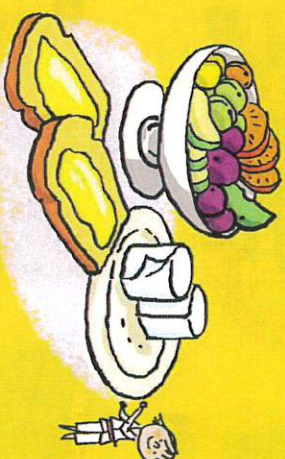


LES CONSEILS de la diététicienne

- 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) !

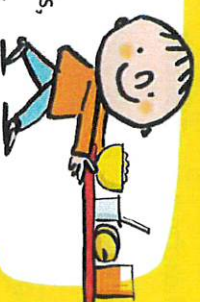


Quelques idées pour varier mon petit déjeuner

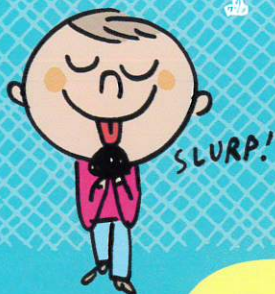


Petit déjeuner de fête

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



Ma pause goûter



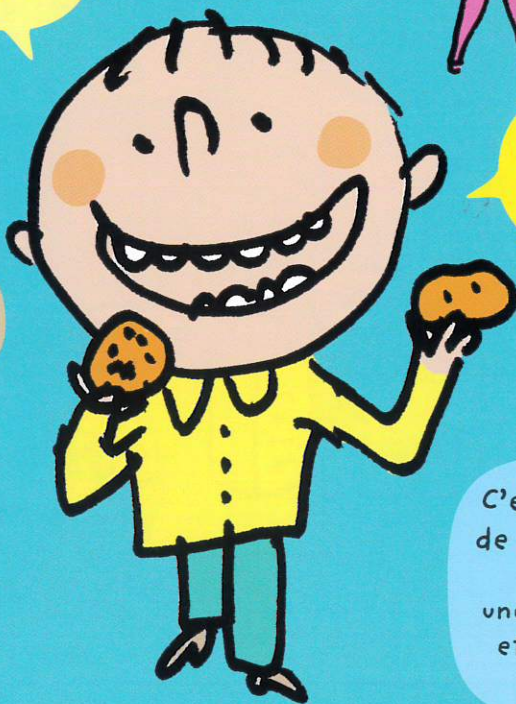
Le goûter
ce n'est pas
obligé...

MIAM!



... mais ça peut
m'aider à tenir
jusqu'au dîner !

Je le prends
au moins 2 heures
avant mon dîner.



C'est l'occasion
de me détendre,
de faire
une petite pause
et de me faire
plaisir.

Une alimentation équilibrée
contribue à t'apporter
ce dont ton corps
a besoin dans la journée

CROC!

