



Alimentation

Fiche 4 - La composition d'un petit-déjeuner

Je mange équilibré.

Cela veut dire je mange un peu de tout.

Je prépare mon petit-déjeuner avec :

Une portion de fruit :



Un produit laitier :



Des céréales ou du pain :



Un peu de beurre pour le pain :



Je choisis mes aliments, je peux les mettre ensemble.

Mon petit-déjeuner est prêt.

Si je n'ai plus faim, je mange le fruit ou le laitage dans la matinée.

Voici des exemples de petits déjeuners :

Un bol de fromage blanc



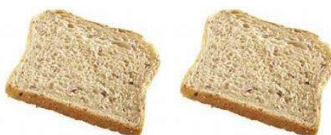
3 fraises et 10 framboises



3 cuillères à soupe de flocons d'avoine



2 tranches de pain de seigle



Du fromage



1 café



Un jus d'orange



Du pain grillé



1 café



Si je n'ai pas très faim :

1 yaourt avec des fruits et des céréales

