

Embarquement
pour une journée
en forme !

Avec ton ami Pody

Leçon n° 1 : Le petit déjeuner



Pour un petit déjeuner équilibré* compte jusque 4 :

- 1** Un produit laitier
Qui apporte le Calcium
Pour renforcer tes os et tes dents.
- 2** Un produit céréalier
Qui apporte l'Énergie
Jusqu'au prochain repas, pour ne pas grignoter.
- 3** Un fruit
Qui apporte les Vitamines
Pour être en bonne santé et être en forme.

Qui apporte aussi les Fibres
« Petits balais » pour aider le transit intestinal.
- 4** Une boisson
Ton corps en a besoin, pour t'hydrater.

**D'après les recommandations du PNNS*



Suis moi !
Je peux te guider.



1

Les produits laitiers

Qui apportent le Calcium

Pour renforcer tes os et tes dents.

Bol de lait

Yaourt

Fromage



Petit suisse

Les produits laitiers sont variés !
Tu peux en changer tous les jours !



2 Les produits céréaliers
Qui apportent l'Énergie
Jusqu'au prochain repas, pour ne pas grignoter.



Le Plus souvent...

Des tartines de pain frais, avec
Un peu de confiture
ou une pointe de beurre, quel bonheur !

Brioches, biscuits ou viennoiseries, ... ponctuellement !
Ils contiennent beaucoup de graisses et de sucres



Les céréales ... nature ou chocolatées
Choisis les moins sucrées et respecte les portions!

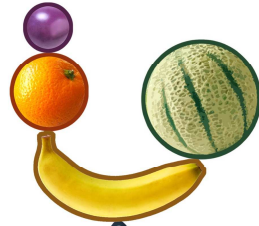


3 Les fruits

Pour être en bonne santé et être en forme.
Pour favoriser le transit intestinal.

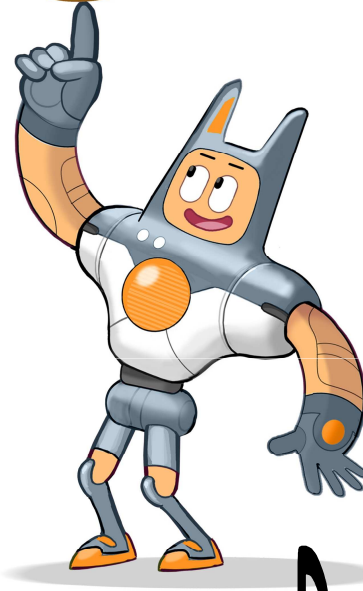
Kiwi

Pomme



Orange

Poire



Raisin

Banane

Salade de fruits,
Brochettes,
Ou simplement à croquer !

Fais-toi plaisir avec les fruits de saison !



Si tu n'as pas le temps, prend une compote ...
Sans sucre ajouté, c'est bon pour toi

Et c'est aussi des fruits ! (mais sans les fibres)



Tu peux remplacer de temps en temps le fruit par un jus de fruit,

« 100% PUR JUS, Sans sucres ajoutés »

mais un fruit, c'est bien meilleur !



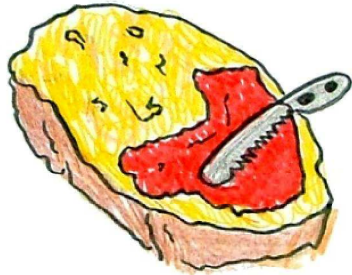
4 Une boisson

Tu en as besoin pour t'hydrater.
Lait, chocolat... qui comptent à la fois comme une
boisson et un produit laitier.

Tu peux prendre aussi un grand verre d'eau qui ouvre
l'appétit...

C'est par exemple... à la maison

1 à 2 tartines de pain avec un peu de beurre et confiture
Et 1 petit verre de jus d'orange 100% pur jus

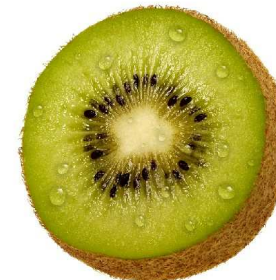


+



1 bol de lait avec des céréales et 1 kiwi

+



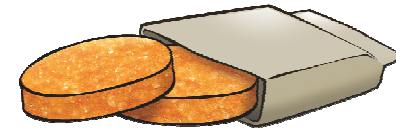
Mais c'est aussi...

Si tu n'as pas faim au réveil ou si tu n'as pas eu le temps de petit déjeuner à la maison, tu peux emporter avec toi:

1 compote à boire avec 1 petit sachet individuel de biscuits secs



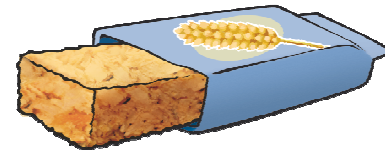
+



Ou 1 yaourt à boire avec 1 barre de céréales



+



Pense aussi à prendre une petite bouteille d'eau avec toi que tu peux glisser dans ton cartable...



As-tu bien compris ?

Alors n'oublie pas de
te coucher tôt
pour bien dormir,

et au réveil

Bon petit déjeuner !



Ton ami Pody !