

LE PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ





LE PETIT DÉJEUNER EST LE 1ER REPAS DE LA JOURNÉE. IL EST DONC TRÈS IMPORTANT DE L'ÉQUILIBRER AU MAXIMUM ET LE MIEUX POSSIBLE POUR ÊTRE PLEIN D'ÉNERGIE POUR L'ÉCOLE ET POUR PRATIQUER LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR VOTRE ANIMATEUR.



JE VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR CE QU'EST UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ, COMMENT PEUT-ON LE COMPOSER ET CE QU'APPORTENT TOUS LES ALIMENTS QUI LE COMPOSENT .



DE QUOI SE COMPOSE UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?



1 PRODUIT LAITIÉ, APPORTE DU CALCIUM
(BON POUR LES OS ET LES DENTS).



1 PRODUIT CÉRÉALIER, APPORTE DES FIBRES
(BON POUR LE TRANSIT INTÉSTINAL)



1 FRUIT FRAÎS OU 1 COMPÔTE, APPORTE DU SUCRE
ET DES FIBRES.



LA MATIÈRE GRASSE, APPORTE LES LIPIDES NÉCESSAIRES AU BON
FONCTIONNEMENT DU CORPS (EXEMPLE: BEURRE, HUILE,...).



1 BOISSON POUR SE RÉHYDRATER APRÈS SA NUIT.



Bien être et mieux manger

PETITS CONSEILS POUR DES PETITS DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS



On peut préparer certains petits déjeuner à l'avance.



On prend le temps.



On varie les menus.





HEALTHY LIFE TE PROPOSE LA RECETTE D'UNE PARTIE DE TON PETIT DÉJEUNER :

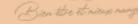
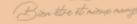
LES MUFFINS MAISON





BONNE DÉGUSTATION

N'oubliez pas de bien compléter ton petit déjeuner
pour être en pleine forme toute la journée.



Bien être et mieux manger

