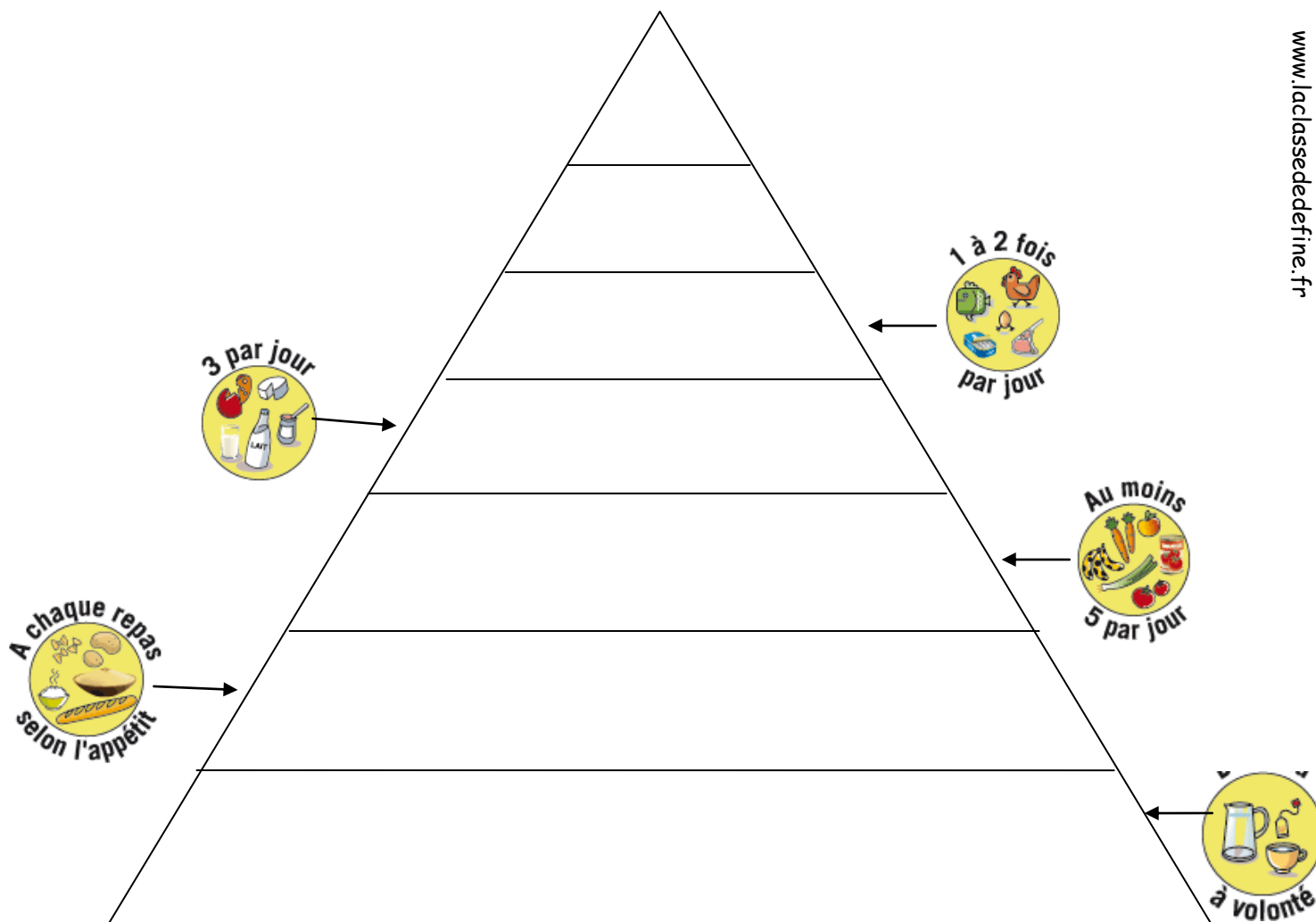


Le petit déjeuner est le ..... repas de la journée.

Pour être en bonne santé, il faut que ce repas, comme les autres, soit .....

Je dois donc choisir attentivement mes aliments.

Il existe 7 familles d'aliments :



Pour que mon petit déjeuner soit équilibré, il doit comporter obligatoirement:

- un aliment qui permet d'avoir des os solides et de bien grandir

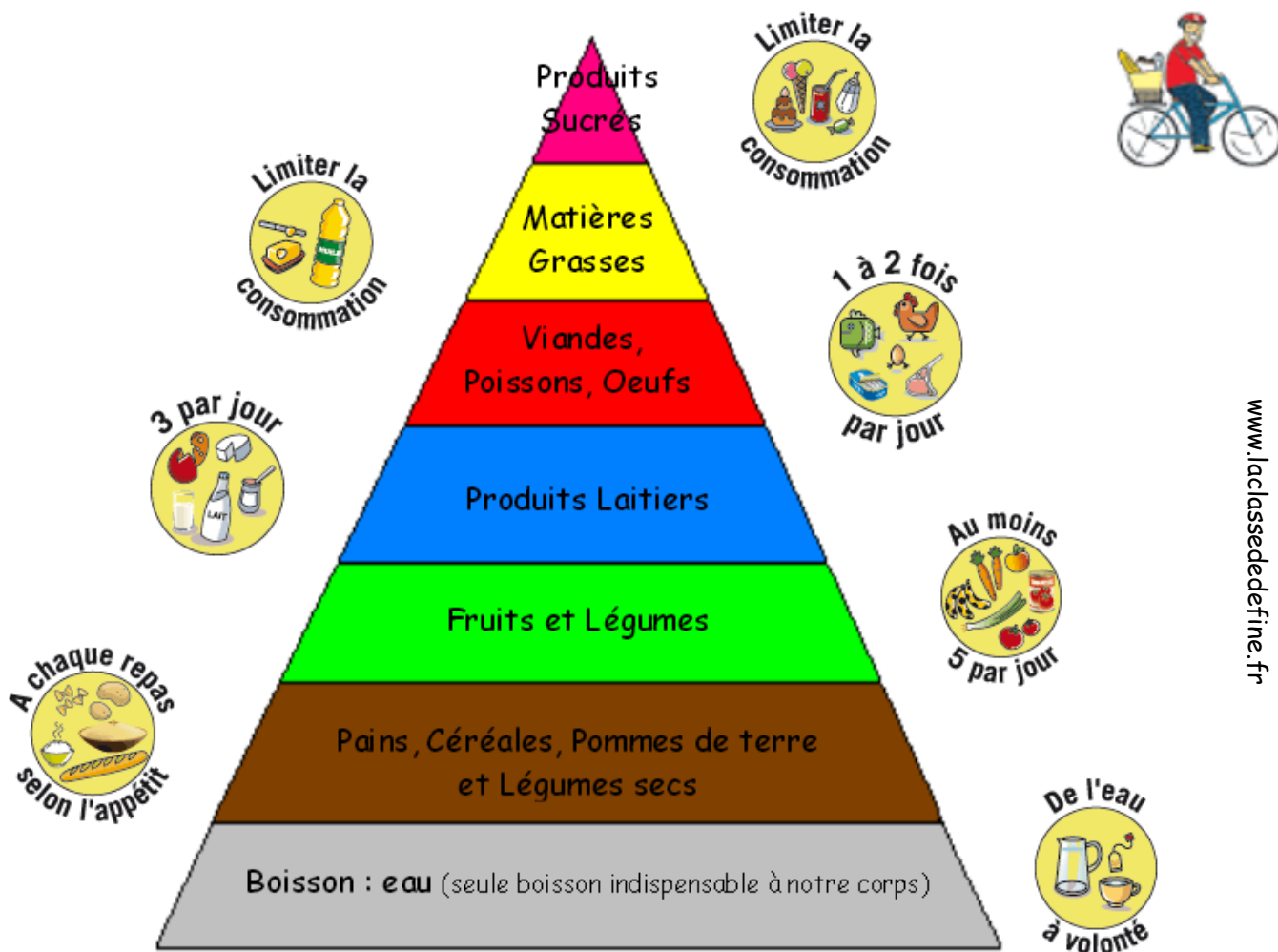
- un aliment qui apporte de l'énergie

- un aliment qui apporte des vitamines






- une boisson

ou

Fiche enseignant :



Pour que mon petit déjeuner soit équilibré, il doit comporter obligatoirement:

- un aliment qui permet d'avoir des os solides et de bien grandir 
- un aliment qui apporte de l'énergie 
- un aliment qui apporte des vitamines 
- une boisson  ou 

Observe les aliments ci-dessous.

Entoure en vert ceux que tu peux manger tous les jours au petit déjeuner.

Entoure en rouge ceux que tu peux manger occasionnellement.

Barre en rouge ceux que tu ne dois pas manger au petit déjeuner.



Utilise les images des prospectus alimentaires, et compose deux petits déjeuners équilibrés.