



UN BON PETIT DEJEUNER POUR ÊTRE EN FORME

publié le 25/05/2012

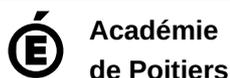
Initiative

Le mercredi 11 avril un petit déjeuner a été offert à tous les 6e du collège, au self. Le déjeuner était équilibré, il y avait du lait froid et chaud et du lait chocolaté, des céréales, des pommes, du jus d'orange, du jambon, de la pâte à tartiner, du pain avec du beurre, des yaourts aux fruits et nature. On pouvait prendre ce qu'on voulait, se mettre avec nos copains. On a appris ce qu'était un petit déjeuner équilibré, on vous explique tout :

Voici notre petit déjeuner pour péter la forme !

- ▶ Un bon verre de jus de fruit pour bien se réveiller et faire le plein de vitamines
- ▶ Un bol de lait pour le calcium (il faut bien nourrir nos os !)
- ▶ du pain pour tenir toute la journée car ce sont des sucres lents, avec un peu de beurre pour les matières grasses ou de la confiture.

Jeanne P C, Louise B



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.