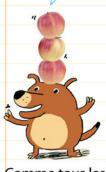
## Bien manger, c'est bien grandir!

Surtout les fruits, ça fait grandir!



Comme tous les enfants, tu as besoin de manger quatre repas par jour.
Tu mets ainsi toutes les chances de ton côté pour bien grandir, être en bonne santé... et ne pas grignoter n'importe quoi à toute heure de la journée!





### LE PETIT DÉJEUNER

Tu n'as pas mangé depuis plus de 10 heures. Ton corps est comme une voiture sans essence. Alors, vite, fais le plein! Au menu: un bol de lait, des tartines ou des céréales, un fruit ou un jus de fruits.

### LE DÉJEUNER

Après avoir travaillé toute la matinée, tu n'as presque plus de carburant. Pour ne pas « tomber en panne », tu dois manger un plat à base de viande, de poisson ou d'œufs, accompagné de légumes et de féculents (pâtes, riz...). Termine par un laitage et un fruit.



# C Christ Tolkert/Stockphoto.

### LE GOÛTER

Un petit creux en sortant de l'école? C'est normal. Prends un remontant! Un laitage et un fruit ou du pain avec du chocolat devraient suffire. Attention à garder un peu d'appétit pour le dîner!

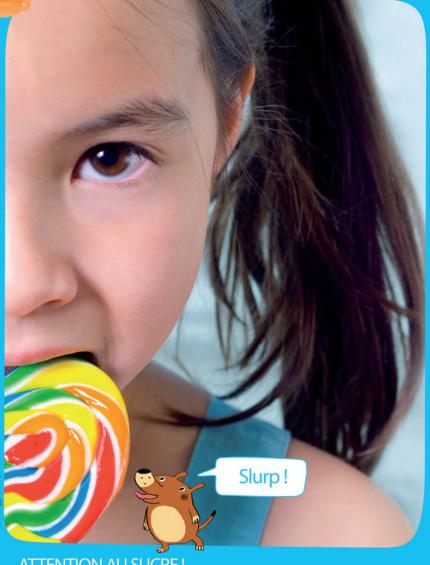
### LE DÎNER

C'est souvent le seul repas que l'on prend en famille. Alors pas question de le rater! Il faut manger, mais pas trop car la nuit, ton corps dépense peu d'énergie. Il n'a donc pas besoin de beaucoup de carburant.





## découverte\_



### ATTENTION AU SUCRE!

Le sucre, c'est bon et c'est utile! Sans lui, ton cerveau et tes muscles ne fonctionneraient pas. Mais n'en mange pas trop. Tu grossirais et tu aurais des petits trous dans les dents. Certains aliments sont pleins de sucres cachés : dans une canette de soda, il y a 6 sucres! Il y en a même 7 dans un pain au chocolat!



### **NE MANGE** PAS TROP SALÉ

Trop de sel, c'est mauvais pour ton cœur. Pense à goûter les plats avant d'agiter la salière! Attention aussi à certains aliments qui contiennent du sel en grande quantité comme la charcuterie, le fromage et, surtout, les chips et les biscuits à apéritif.



### ET L'EAU DANS TOUT CA?

Ton corps a besoin d'eau pour bien fonctionner! Tu peux donc en boire quand tu le veux et autant que tu le souhaites. En revanche, limite les sodas et les sirops, qui contiennent beaucoup de sucre et ne calment pas la soif!



DESSINE ICI ton plat préféré.



Oh purée! Ben non, Quelle patate! Celle-là! sinon t'aurais pas la frite! Ah bon? On ne peut pas se nourrir que de frites?



