

Bien manger, c'est bien grandir !

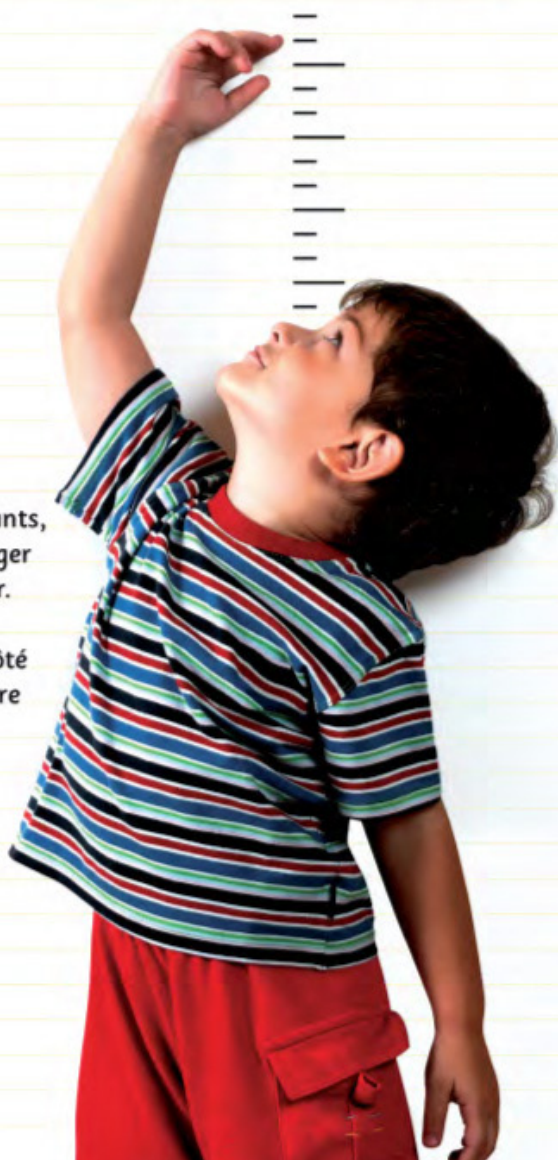
Surtout les fruits,
ça fait grandir !



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 !

téléchargé sur :

VosQuestions
deParents.fr



© Jérémy / Stockphoto



© Francisco Ramirez / Stockphoto

LE PETIT DÉJEUNER

Tu n'as pas mangé depuis plus de 10 heures.
Ton corps est comme une voiture sans essence.
Alors, 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 », mange
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.



© Inc. timur / Stockphoto



© Omeri Tobert / Stockphoto

LE GOÛTER

Un petit creux en sortant de l'école ?
C'est normal. Prends un laitage et un fruit
ou du pain avec du chocolat. 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 !
Mais ne mange pas trop, car la nuit
ton corps dépense peu d'énergie.
Il n'a donc pas besoin de beaucoup
de carburant.



© Kamen / Stockphoto

Fruits et légumes



CHAMPIONS
DES
VITAMINES



Féculents



CHAMPIONS
DE L'ÉNERGIE



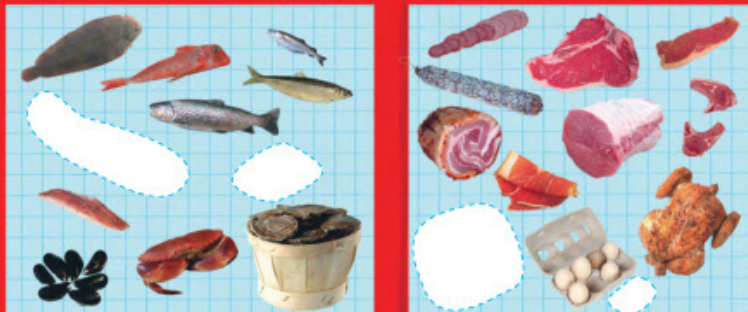
Produits laitiers



CHAMPIONS
DU CALCIUM



Poissons, viandes, oeufs



CHAMPIONS
DES PROTÉINES



Matières grasses



CHAMPIONS
DES LIPIDES



Produits sucrés



CHAMPIONS
DES GLUCIDES



BOISSONS



CHAMPIONS
DE
L'HYDRATATION



Les 7 familles d'aliments

JOUE AVEC TES
AUTOCOLLANTS

Pour bien grandir, tu dois manger un peu de tous les aliments de ces 7 familles. Retrouve les autocollants, pour compléter l'image, dans ton magazine Champions du CP