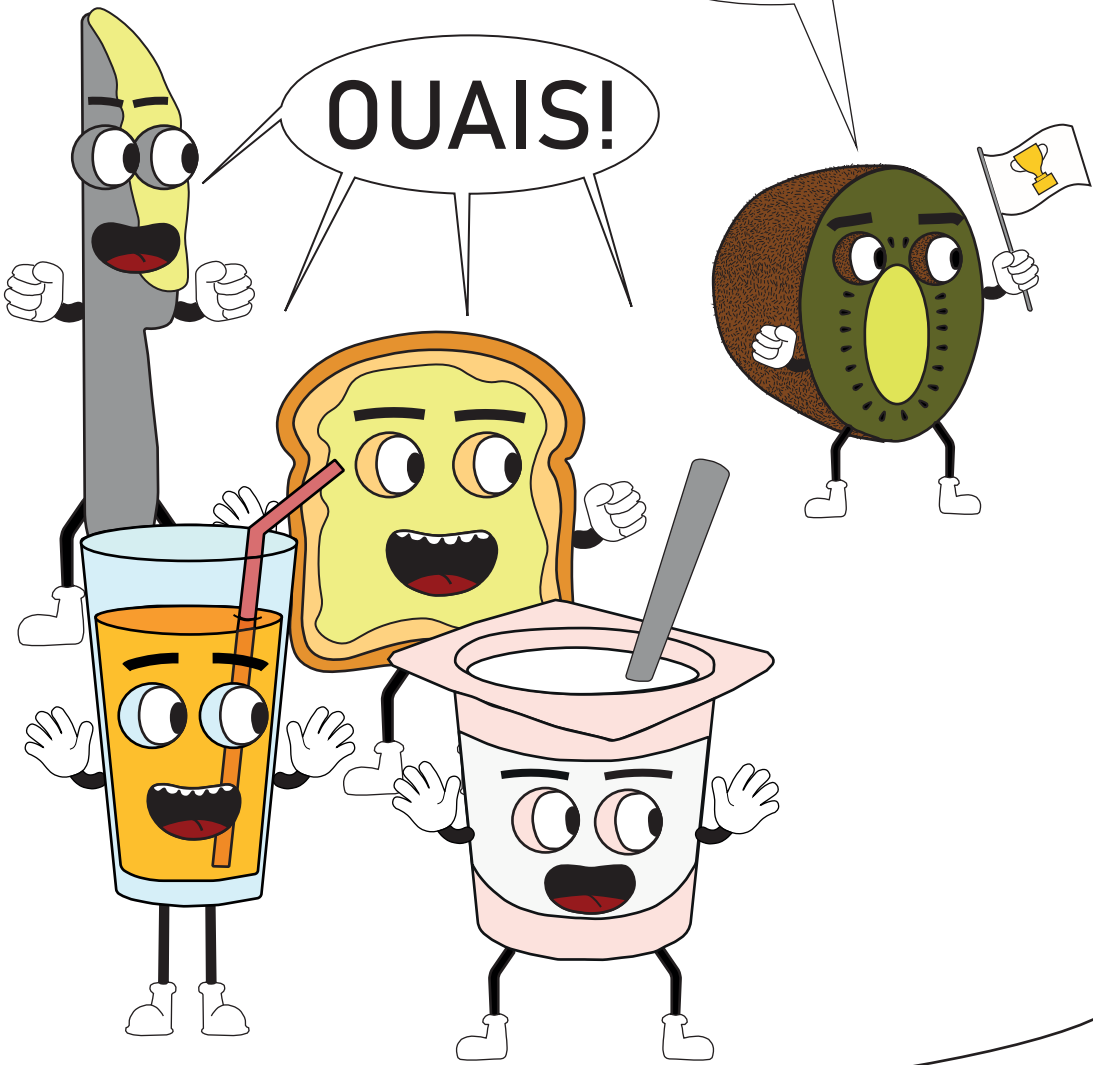
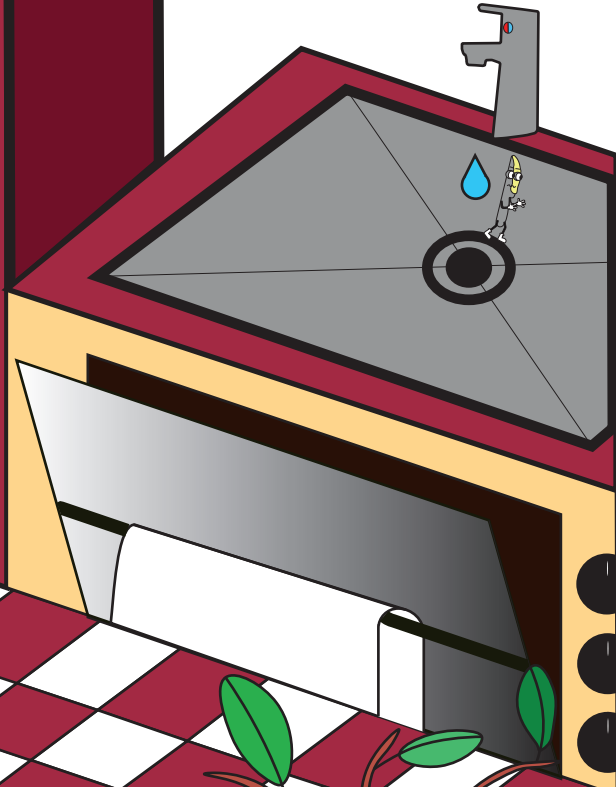
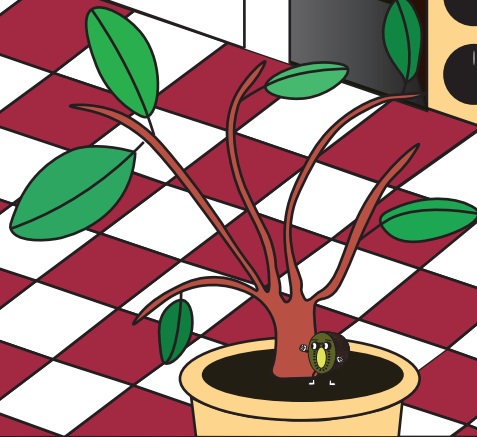
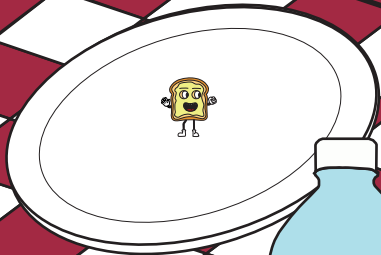
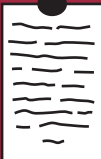
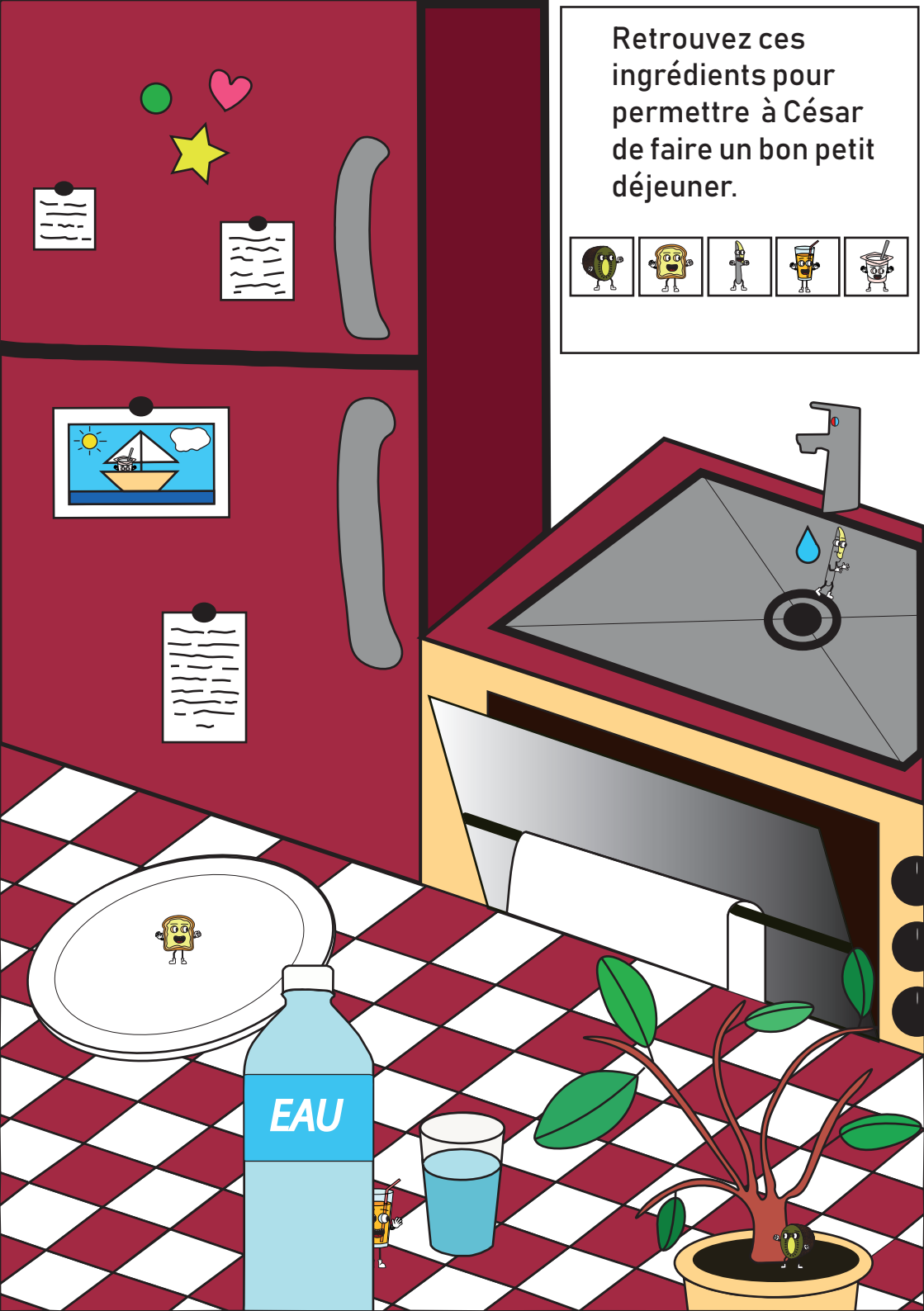


En route pour le
petit déjeuner de
César!

OUAIS!



Retrouvez ces ingrédients pour permettre à César de faire un bon petit déjeuner.



Pour un petit-déjeuner équilibré

Il faut :

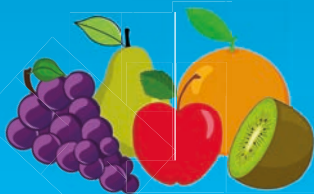
Un produit laitier



Des féculents



Un fruit



Des protéines



Une boisson



MOT MYSTÈRE



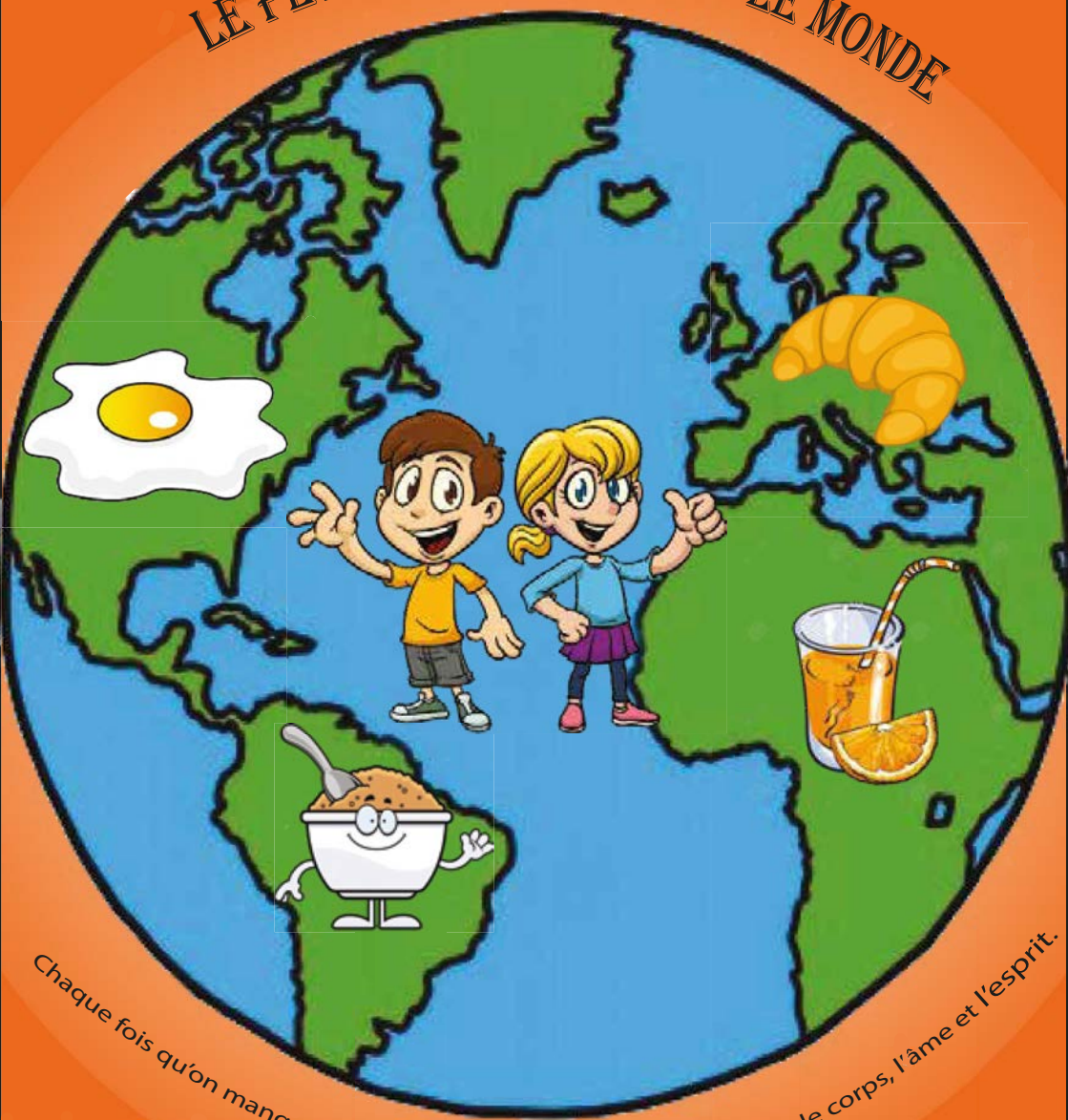
JEU:

Retrouvez le mot mystère qui est dans les cases vertes.

1. Fruit de couleur vert qui pousse dans un arbre
 2. Féculent souvent accompagné avec du lait
 3. Produit laitier qui est présenté dans un pot
 4. On dit souvent 5 ... et légumes par jour
 5. C'est la vache qui me produit
 6. On dit qu'il faut prendre pour le petit-déjeuner : un fruit, des féculents, une boisson et un ... laitier
 7. Boisson chaude que les Anglais aiment
 8. Le petit-déjeuner est très important quand on est ...
 9. Je suis crée par la poule
 10. On presse des oranges pour me faire
 11. On mange le petit-déjeuner le ...
 12. Je suis un fruit rond et on peut me trouver de 3 couleur différentes : rouge, jaune, vert
 13. Avec moi, on peut fabriquer du vin
- MOT MYSTÈRE : Je suis le repas le plus important de la journée



LE PETIT DÉJEUNER DANS LE MONDE



Chaque fois qu'on mange, c'est une nouvelle occasion de se nourrir le corps, l'âme et l'esprit.

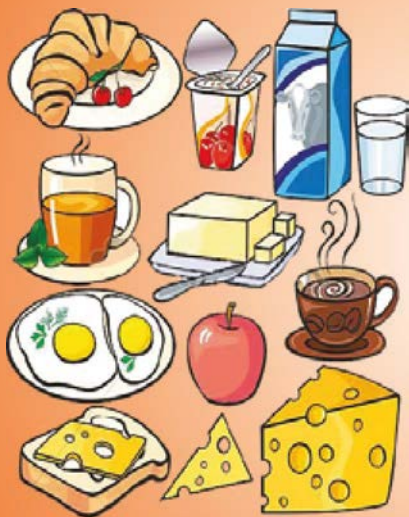


www.saint-brevin.fr

Comment avoir un petit déjeuner équilibré et varié ?

Retrouvez les 8 ingrédients cachés dans cette grille de mots !

Mots à trouver :
Croissant Lait
Yaourt Fromage Pomme
Beurre Oeufs Café



C	R	O	I	S	S	A	N	T	G
G	T	S	E	M	A	O	E	F	I
L	R	B	E	U	R	R	E	Z	M
P	A	L	K	H	F	Z	F	E	R
O	N	I	O	Y	N	S	A	P	H
M	U	A	T	R	N	S	C	T	Y
M	R	S	Q	U	H	T	E	I	S
E	F	R	O	M	A	G	E	R	F
Q	S	A	P	E	C	G	P	Y	H
C	X	E	V	Y	A	O	U	R	T

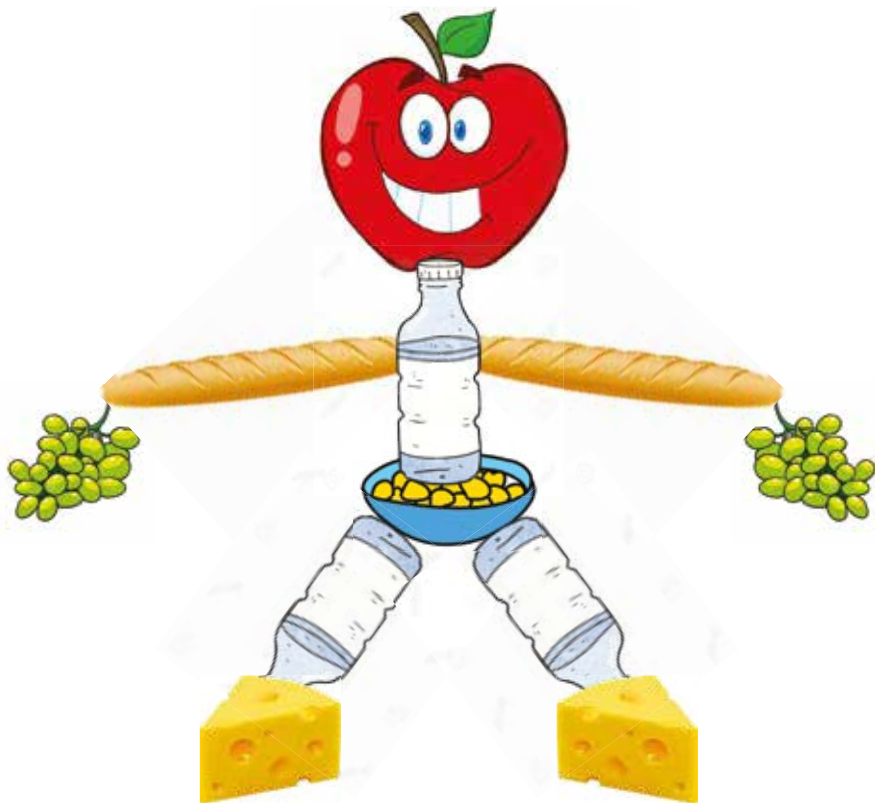
LES CONSEILS

de la diététicienne

- **Le petit déjeuner constitue un vrai repas.** Prends le temps de te poser et de le partager en famille !
- **Pour te faire plaisir,** tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur tes tartines) !



Un petit déjeuner équilibré



Que l'alimentation soit ta première médecine.



www.saint-brevin.fr

Le petit déjeuner







Astuce




Si tu n'as pas faim au réveil, commence par faire ta toilette et t'habiller avant de prendre ton petit déjeuner... Un petit verre de jus d'orange t'ouvrira l'appétit tout comme l'odeur du pain grillé...




Le savais-tu ?

Le mot « copain » vient du latin « cum panis » qui signifie « partager le même pain ».

Rébus :

LE    

 LE  LE + 

2   

Réponse : Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.