LE GUIDE DU P'TIT GOURMET

Ce livret appartient à : .....



MANGER ÉQUILIBRÉ C'EST QUOI ?

C'est donner à ton corps ce dont il a **besoin** pour :



Avoir de l'énergie
pour bouger, jouer et apprendre



Bien grandir
et rester en forme



Être en pleine forme
toute la journée

3 repas par jour et 1 collation par jour :
ton corps te dit MERCI !



LE PETIT-DÉJEUNER ET LE GOÛTER

Pour un petit-déjeuner et un goûter **équilibrés**, tu dois inclure :

1 PRODUIT CÉRÉALIER

(pain, céréales type müesli, biscottes...)



1 PRODUIT LAITIER

(lait, yaourt, fromage blanc, fromage...)



+

1 PRODUIT FRUITIER

(fruit de saison, compotes sans sucre, salade de fruits, jus pressé...)



1 BOISSON

(eau, thé)



Et parfois, un petit produit sucré, avec modération !



LES PETITS PLAISIRS, AVEC MODÉRATION

Tu peux te faire plaisir **de temps en temps** avec des aliments que tu aimes ...



CHOCOLAT
(une tartine ou deux carrés)



CONFITURE, MIEL, BEURRE
(une tartine)



GÂTEAUX, CRÊPES
(une petite portion ou un sachet individuel)



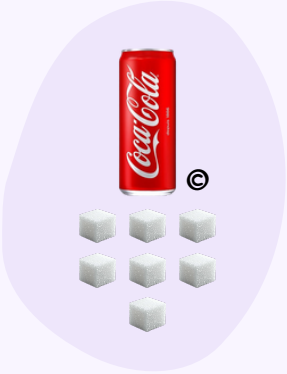
GLACE, BONBONS
(une portion)

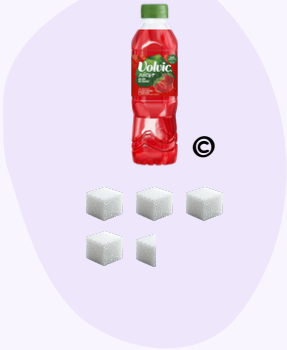
L'important, c'est l'équilibre sur la semaine, pas sur une journée !



LE SAVAIS-TU ?

Certains aliments et boissons contiennent parfois **beaucoup de sucres** sans que tu le saches...













Sois curieux : regarde les emballages et cherche la quantité de sucres !



LES ESSENTIELS À GARDER EN TÊTE

Pour un **corps en pleine forme**, retiens que :

Ton cerveau utilise une partie de l'énergie de ton corps : le petit-déjeuner l'aide à bien fonctionner !



Boire de l'eau, c'est essentiel ! Ton corps en est composé de 60 % environ.



Les fruits et les légumes apportent des vitamines qui renforcent tes défenses !



Bouger tous les jours, c'est bon pour le corps et le moral. 30 min par jour c'est tout ce qu'il faut !



CPTS Senart

À TOI DE JOUER
AVEC LÉA ET LÉO

Aide-les à **composer le goûter ou le petit-déjeuner** idéal qui regroupe tout ce dont le corps a besoin.



N'OUBLIE PAS :

- Mange varié et avec plaisir
- Écoute ton corps
- Fais-toi plaisir de temps en temps
- Et surtout, prends soin de toi !



CPTS Sénart