

# Le pain

Remets ces 5 dessins sur la fabrication du pain dans le bon ordre.



## REPÈRES

Le pain est fait à base de farine, d'eau, de levure et de sel.



## LE SAVAIS-TU ?

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

Il présente une composition intéressante dans le cadre d'une alimentation équilibrée :

source de glucides complexes, de protéines végétales et de fibres, il apporte également des vitamines du groupe B (B1 et B6) et des minéraux (magnésium, phosphore et potassium).

## 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...



Il est préférable de manger du pain

**complet**, car tous ces éléments sont davantage présents !



Réponse : 1-E, 2-A, 3-C, 4-D, 5-B.

Conception graphique : Mathieu Carron de la Carrière. Illustrations : Serge Bloch, Zaida Zonk (jeux).

# Mon petit déjeuner

Pour recharger mes batteries après une bonne nuit de sommeil !



Il me donne l'énergie nécessaire jusqu'au déjeuner...



Réhydrate mon organisme.



Il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur !



Un vrai repas à ne surtout pas négliger !

# UN GRAND MOMENT

Pour bien démarrer ma journée

# Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

## Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.



## Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.



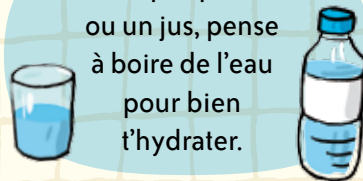
## Un fruit

Tu as besoin de 5 portions de fruits et légumes par jour.



## Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.

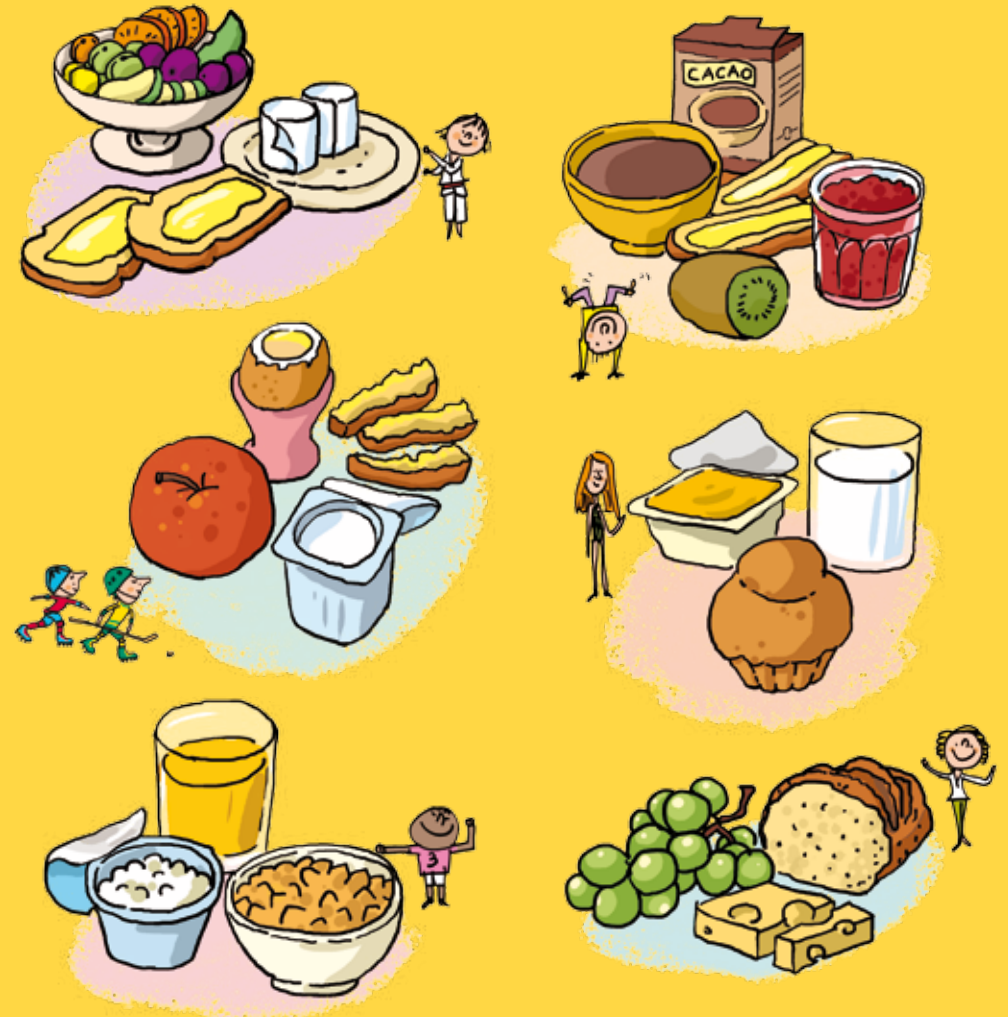


## LES CONSEILS de la diététicienne

- **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) !



# Quelques idées pour varier mon petit déjeuner



## Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...

