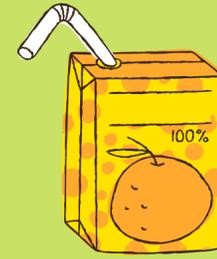


Eau à volonté



- Notre corps est principalement composé d'eau, c'est pour cela qu'il est important de bien s'hydrater. Il faut boire à chaque repas comme au goûter et penser à prendre une gourde pour boire tout au long de la journée.

Fruits



100% pur jus
sans sucres
ajoutés



sans sucres
ajoutés

1

- Les fruits frais nous apportent des vitamines et minéraux, surtout de la vitamine C. Au quotidien la vitamine C nous aide à lutter contre la fatigue et à combattre les virus, pour éviter les gros rhumes d'hiver par exemple.

- Les fruits apportent aussi des fibres qui permettent de se sentir rassasié et de ne pas avoir faim en attendant le dîner.

- Favoriser les fruits frais de saison au jus de fruits et compotes.

Produits céréaliers



- Les produits céréaliers, les fruits secs et graines oléagineuses nous apportent de l'énergie, cela permet de mieux se concentrer durant les devoirs ou lors des activités extrascolaires.
- Favoriser les produits céréaliers complets ou semi-complets et varier les céréales.

Du



Fruits secs

graines oléagineuses

3

Goûter
équilibré

3

COMPOSANTES



- Les produits laitiers nous apportent des protéines qui sont importantes dans la croissance et du calcium qui permet le développement des os pour bien grandir.

- Choisir des yaourts à boire et fromages qui peuvent être conservés 8h à température ambiante.

Produits laitiers

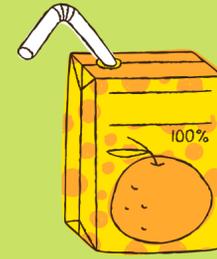
2

Eau à volonté



- Notre corps est principalement composé d'eau, c'est pour cela qu'il est important de bien s'hydrater. Il faut boire à chaque repas comme au goûter et penser à prendre une gourde pour boire tout au long de la journée.

Fruits



100% pur jus
sans sucres
ajoutés



sans sucres
ajoutés

1

- Les fruits frais nous apportent des vitamines et minéraux, surtout de la vitamine C. Au quotidien la vitamine C nous aide à lutter contre la fatigue et à combattre les virus, pour éviter les gros rhumes d'hiver par exemple.

- Les fruits apportent aussi des fibres qui permettent de se sentir rassasié et de ne pas avoir faim en attendant le dîner.

- Favoriser les fruits frais de saison au jus de fruits et compotes.

Produits céréaliers



- Les produits céréaliers, les fruits secs et graines oléagineuses nous apportent de l'énergie, cela permet de mieux se concentrer durant les devoirs ou lors des activités extrascolaires.
- Favoriser les produits céréaliers complets ou semi-complets et varier les céréales.

Du



Fruits secs

graines oléagineuses

3

Goûter
équilibré

3

COMPOSANTES



- Les produits laitiers nous apportent des protéines qui sont importantes dans la croissance et du calcium qui permet le développement des os pour bien grandir.

- Choisir des yaourts à boire et fromages qui peuvent être conservés 8h à température ambiante.

Produits laitiers

2

Idées de goûter



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Variante fruits secs et graines oléagineuses

Eau

Eau

Eau

Eau

Eau

**Pain au
lait
confiture**

**Gressins
aux
céréales**

**Pain et
carrés de
chocolat
(noir ou au
lait)**

**Amandes
et raisins
secs**

**Fromage
à coque
rouge**

**Yaourt à
boire**

**Fromage
fondu**

**Briquette
de Lait
nature**

**Yaourt à
boire**

**Noix et
abricots
secs**

Poire

**Briquette
de jus de
raisin**

Prune

Banane

**Compote
de
pomme**

Idées de goûter



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Variante fruits secs et graines oléagineuses

Eau

Eau

Eau

Eau

Eau

**Pain au
lait
confiture**

**Gressins
aux
céréales**

**Pain et
carrés de
chocolat
(noir ou au
lait)**

**Amandes
et raisins
secs**

**Fromage
à coque
rouge**

**Yaourt à
boire**

**Fromage
fondu**

**Briquette
de Lait
nature**

**Yaourt à
boire**

**Noix et
abricots
secs**

Poire

**Briquette
de jus de
raisin**

Prune

Banane

**Compote
de
pomme**