Un p'tit déj' - pour bien démarrer

Nestlé
Good Food, Good Life

Un petit déjeuner complet est composé de trois parties:

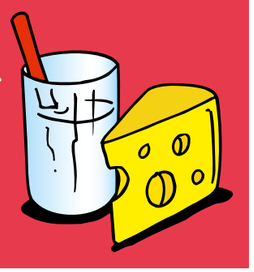
Un produit laitier – pour devenir grand et fort

Cherche les produits laitiers qui sont cachés dans l'image au verso:

- Le **verre de lait** avec la paille rouge.
- Le **yogourt** dans le gobelet vert.
- Le **séré** aux fruits dans le gobelet rouge.
- Le **fromage** sur la planche en bois.

1

Lisa vient d'amener du lait frais de l'étable – est-ce que tu la vois?



Des céréales – de l'énergie pour jouer et réfléchir

Cherche les produits à base de céréales qui sont cachés dans l'image au verso:

- Le **pain complet**: tu peux l'identifier grâce à sa couleur foncée et aux graines qu'il contient.
- Les **céréales complètes** dans le bol avec des rayures jaunes et vertes.

2

Les souris aussi aiment les céréales. Combien trouves-tu de petits rongeurs?[1]

Un fruit ou un légume – pour faire le plein de vitamines

Cherche les fruits et les légumes qui sont cachés dans l'image au verso:

- Les **cerises**.
- La **banane**.
- Le **jus d'orange**.
- Les **fraises** du jardin.
- La **carotte**.
- Les **concombres** dans la caisse en bois.

3

Vois-tu les pommes? Combien en restent-ils sur l'arbre?[2]

Prends soin d'avoir toujours **un aliment de chaque groupe** pour ton petit déjeuner (rouge, brun et vert)! Et n'oublie pas de boire, par exemple du thé ou de l'eau!

Le petit déjeuner remplit tes réserves d'énergie qui se sont vidées pendant la nuit. Après un bon petit déjeuner, tu es en forme pour **bien commencer ta journée**: tu as de l'énergie pour jouer et tu peux mieux te concentrer à l'école. Et si vraiment tu n'as pas faim en te levant le matin, prends une plus grosse récré pour tes dix-heures, si possible aussi à base des trois groupes d'aliments que tu connais maintenant (un petit sandwich au fromage et un jus de fruit par exemple).

Est-ce que tu aperçois le petit chien sur l'image? Il dort encore alors que tous les autres animaux sont déjà en train de jouer. Il n'a certainement pas encore pris son petit déjeuner!

Cherche Florian, le petit garçon avec la casquette rouge, qui a perdu son sac avec son goûter sur le chemin de l'école! Est-ce que son goûter contient bien un aliment de chaque groupe?

Idées de petit déjeuner pour la maison

Céréales & lait
- Lait
- Céréales petit déjeuner, de préférence complètes
- Fraises ou raisins

Milkshake à la banane avec une barre de céréales
- Lait
- Barre de céréales
- Banane

Tartines à la confiture
- Lait au chocolat
- Pain avec un peu de beurre et confiture
- Quartiers d'orange

A emporter

Muesli aux baies
- Yogourt
- Flocons d'avoine
- Mélange de baies

Sandwich au fromage
- Fromage
- Pain complet avec un peu de beurre
- Tranches de concombre

Petit déjeuner «turbo»
- Séré aux fruits
- Biscottes
- Cocktail de fruits

Toujours 1+2+3:
- produit laitier
- céréales
- fruit ou légume

Une publication de Nestlé en Suisse, Service Nutrition 2011

Solutions: [1] 9 souris; [2] 20 pommes; tu trouveras les solutions de toutes les énigmes sur le site www.lavielebelle.ch