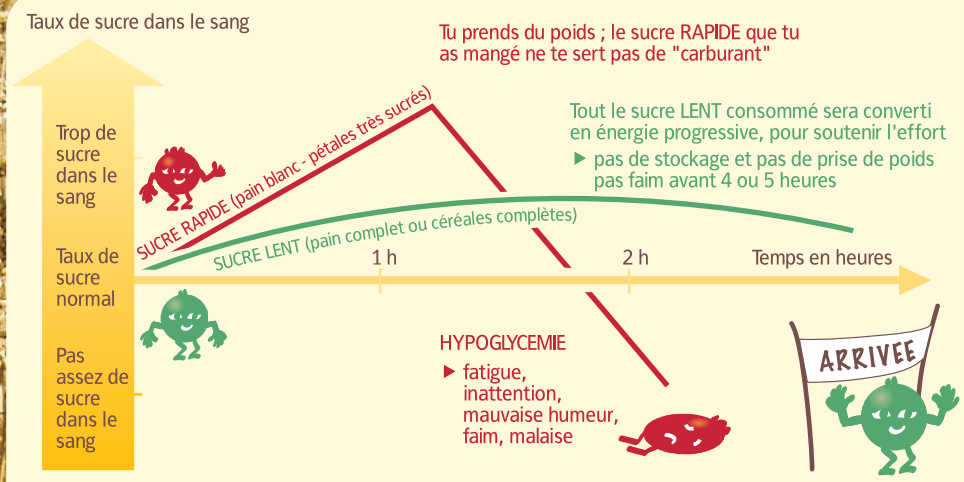
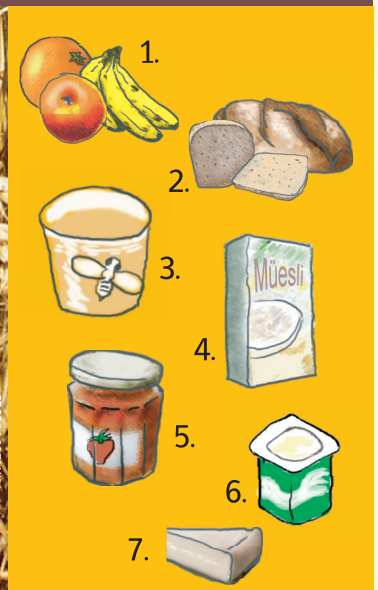
CÉREALES COMPLÈTES ET PAINS COMPLETS

Mes "amis" de toute la journée, surtout du petit déjeuner et du quatre heures

VIVE LES SUCRES LENTS

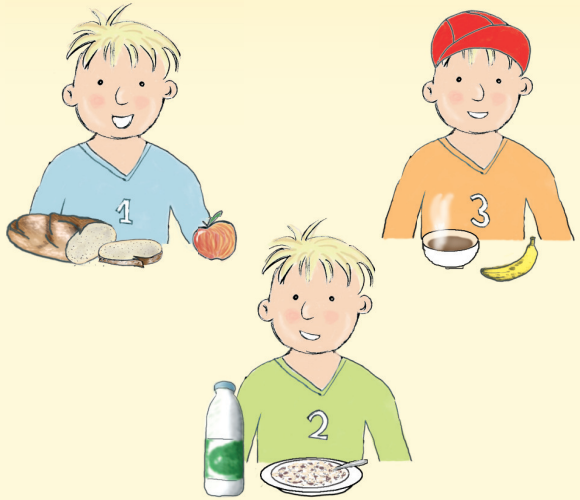


Un petit déjeuner idéal doit apporter
- des céréales ou du pain complet (des sucres lents pour l'énergie)
- un fruit cru pour les vitamines
- un produit laitier ou un bol de chocolat pour les protéines et le calcium
- un peu de confiture **ou** de miel **ou** de sucre



JEUX

Complète le petit déjeuner de chaque personnage avec des aliments de la colonne de gauche pour constituer un petit déjeuner équilibré



Réponse :
Le personnage 1 peut compléter avec 3 ou 5 + 6 ou 7
Personnage 2 : 1 + 3
Personnage 3 : 2 ou 4 + 3 ou 5

Initiative : Mutuelle des Pays de Vilaine - Redon - 02.99.72.13.00 - marie-renee.briand@mpv.cimut.fr - et FD Civam 35.
Commanditaire : Association "de l'assiette au champ : santés durables" - 02 99 08 15 32 - lmareschal@wanadoo.fr
Rédaction : FD Civam 35 - 02.99.77.39.28.
Validation : Brigitte Fichaux, diététicienne www.nouvellecuisinefamiliale.fr

Maquette : Eikona.fr

IMP. ALLIRE OFFSET - Tél. : 02 99 71 86 88

Les Financeurs
Redon pays de et Vilaine
Région Bretagne
Mutuelle des Pays de Vilaine - Economie Sociale et Solidaire
Pays de Redon
Conseils Généraux
Loire Atlantique Conseil général
Morbihan Conseil général
Conseil Général Ille et Vilaine