

Nom : \_\_\_\_\_

## Vocabulaire

# Le petit déjeuner



Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. C'est lui qui te donne des forces pour toute la journée. C'est pourquoi il doit être copieux et varié.

Un bon petit déjeuner doit contenir :

### du calcium :

- du lait
- un yaourt
- du fromage blanc
- du fromage
- du beurre

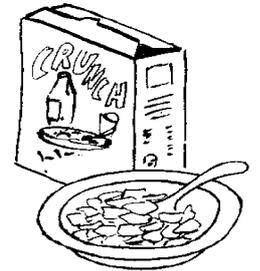
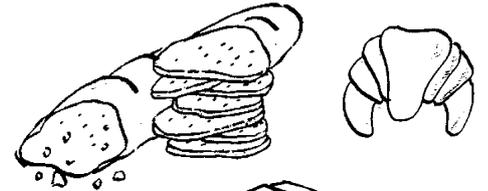
C'est le calcium, contenu dans le lait, qui construit tes os et tes dents.



### des glucides :

- du pain
- un croissant
- des céréales
- du gâteau
- du sucre
- de la confiture

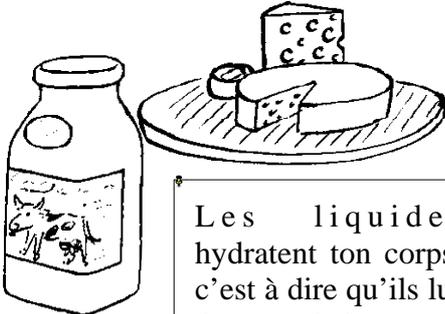
Ce sont les glucides qui te donnent de l'énergie.



### du liquide :

- un jus de fruits
- du lait
- du chocolat
- du thé
- du café au lait

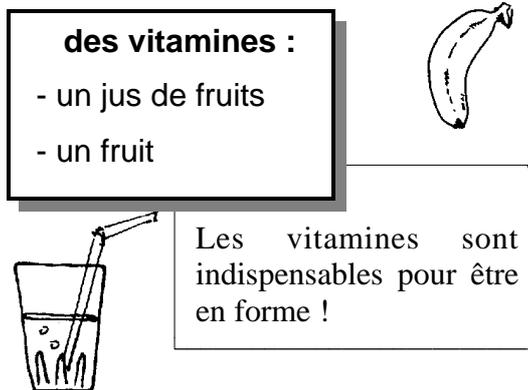
Les liquides hydratent ton corps, c'est à dire qu'ils lui donnent de l'eau.



### des vitamines :

- un jus de fruits
- un fruit

Les vitamines sont indispensables pour être en forme !



Sur l'image il y a beaucoup de choses à manger ... recherche :



des boissons : \_\_\_\_\_

ce qui solidifie les os : \_\_\_\_\_

ce qu'il faut prendre pour être en forme : \_\_\_\_\_

ce qui donne de l'énergie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ce qu'on ne prend pas au petit déjeuner : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_