



Un bon déjeuner donne de l'énergie pour toute la journée !

Les journées à l'école peuvent être très chargées. Heureusement, il y a un déjeuner pour faire une pause !

Mange bien, et tu te sentiras bien, tu auras de l'énergie pour étudier et pour te dépenser en récréation et ton humeur sera positive !

Comment puis-je savoir que je mange bien ? Ton plateau doit contenir une alimentation variée, avec beaucoup de légumes et du pain.

Sur le menu de la cantine, il y a le Symbole « Cœur ». Suis ce symbole et tu mangeras bien, tu auras donc de l'énergie pour toute la journée. Le symbole « Cœur » garantit que le repas est très équilibré.

Un bon déjeuner, c'est :

- Un plat principal
- Des pommes de terre, du riz, de l'orge ou des pâtes
- Du pain
- Du lait ou du lait fermenté
- Des légumes et de la sauce

