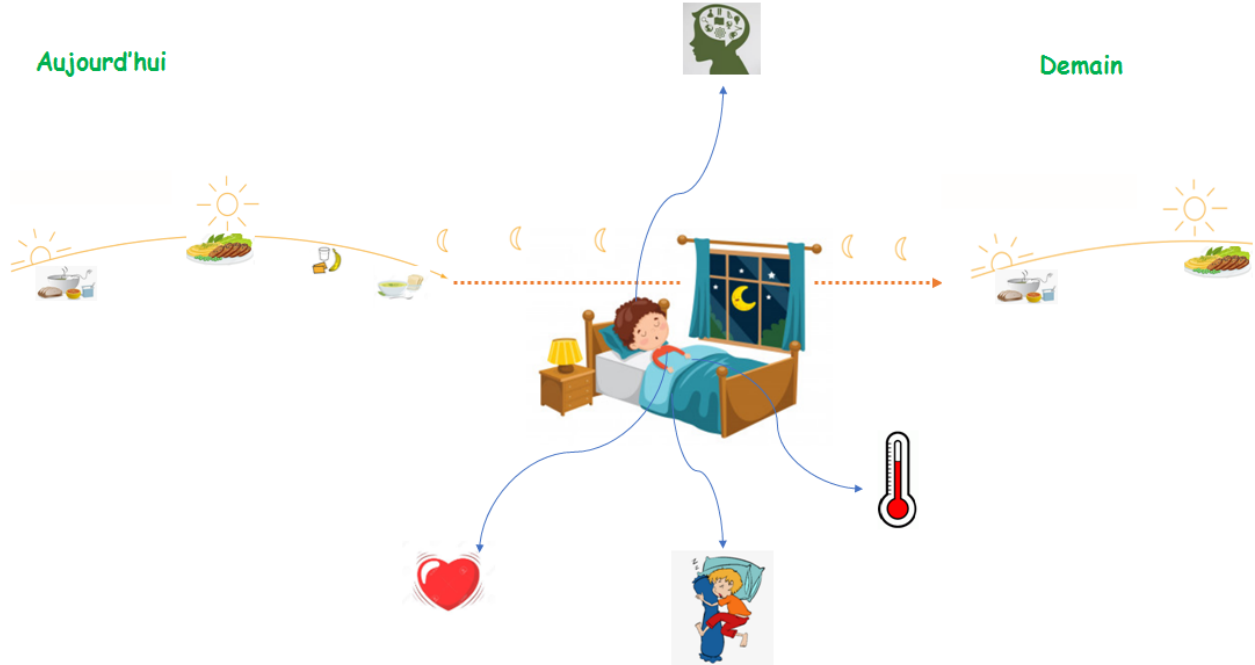




## Pourquoi prendre un petit déjeuner



## La bonne addition

1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 produit fruitier + 1 boisson



Pour faire le plein d'énergie!  
Et se faire plaisir!



Pour se construire des os solides et bien grandir!



Pour faire le plein de vitamines, de fibres et de minéraux!



Pour se réhydrater!

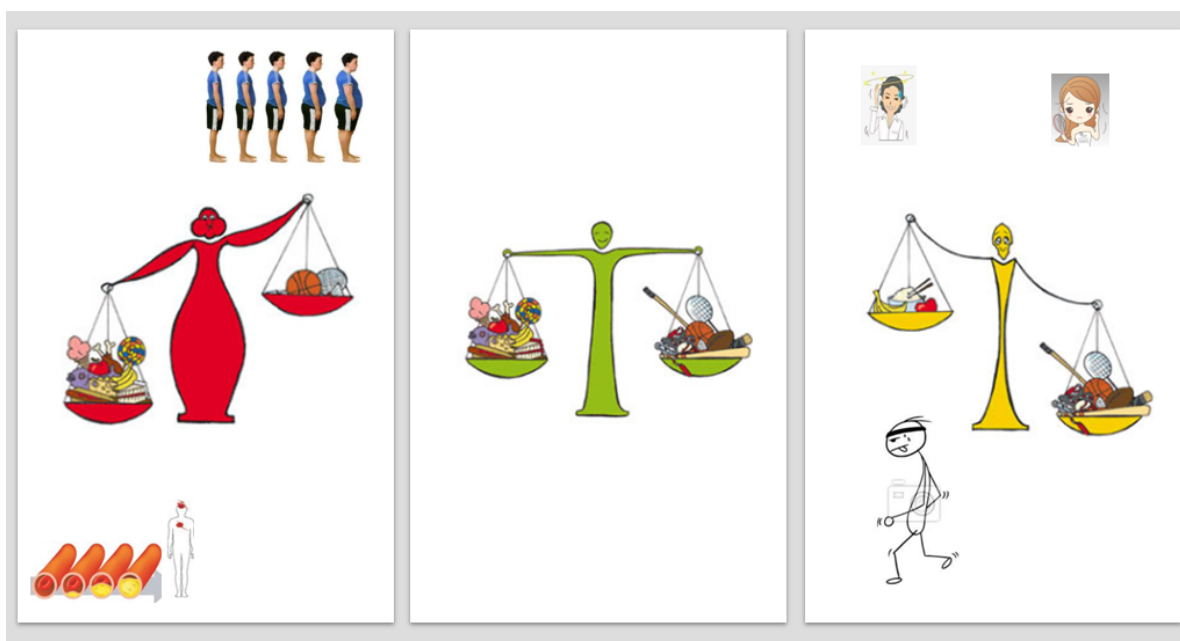
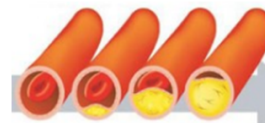
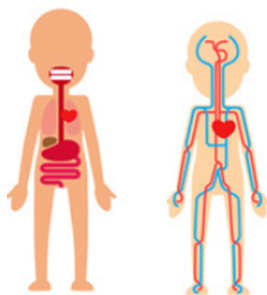


Jeune enfant

# L'équilibre alimentaire



Attention aux  
aliments ultra-  
transformés !



[Anorexie/Boulimie info écoute : 0810 037 037](https://www.aid.fr/0810037037)

[En cas de doute : test de dépistage SCOFF](https://www.aid.fr/0810037037)