

# LE RAISIN



*Projet : Les fruits et légumes au fil des saisons*

A la fin de chaque mois, nous animerons des ateliers de dégustation et des ateliers de cuisine pour initier les élèves au goût et à la découverte des fruits et légumes dans le but d'apprendre à bien manger.

Atelier de cuisine



Le petit déjeuner



# Je compose mon p'tit déj'

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

## Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.



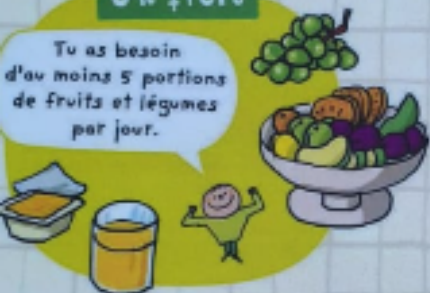
## Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.



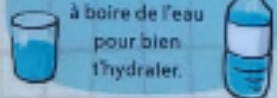
## Un fruit

Tu as besoin d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



## Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.



## LES CONSEILS de la diététicienne

Le petit déjeuner constitue un vrai repas. Prends le temps de te poser et de le partager en famille !

Pour te faire plaisir, tu peux ajouter un peu de produits sucrés (confiture, miel...) et de matières grasses (un peu de beurre sur les tartines) !



