

# 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.



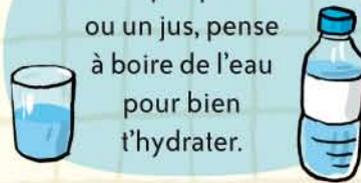
## Un fruit

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.

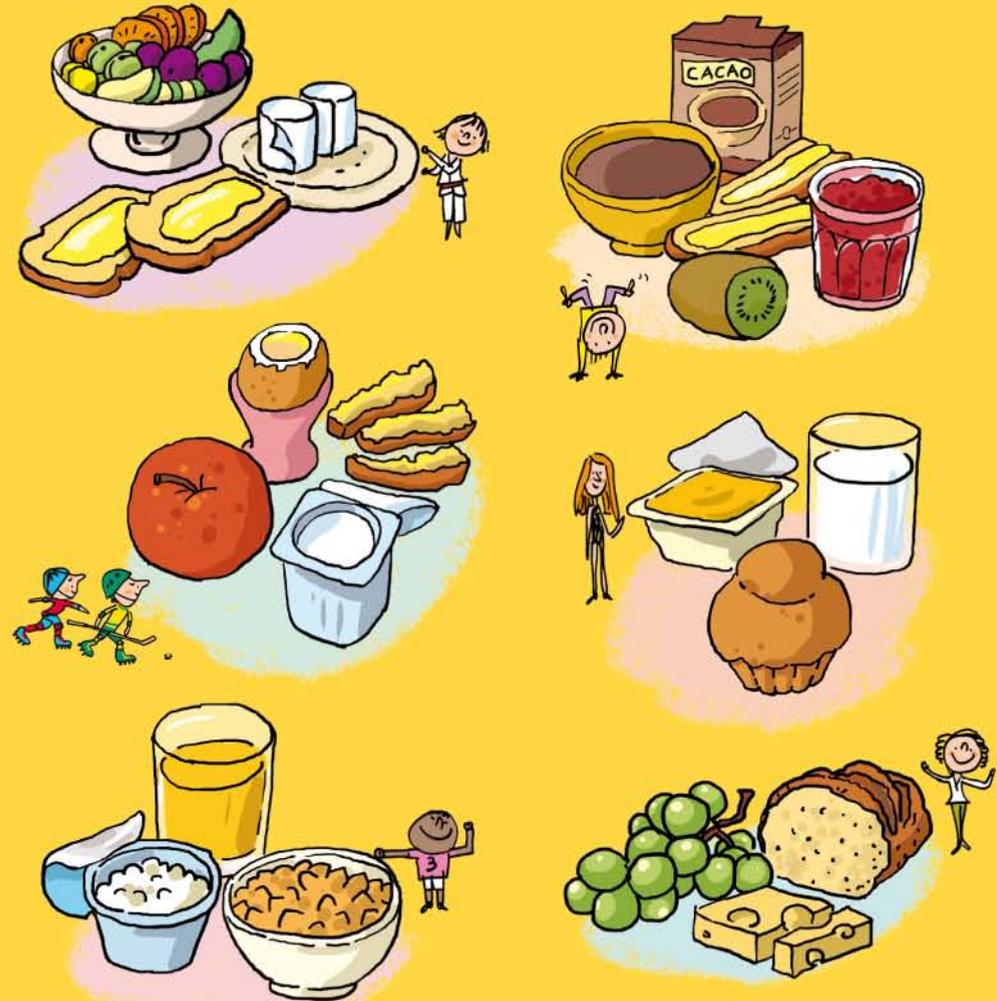


### LES CONSEILS de la diététicienne

- **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 tes tartines) !



# Quelques idées pour varier mon petit déjeuner



## Petit déjeuner de fête

Pour faire plaisir à toute la famille, prépare toi-même le petit déjeuner : croissants, jus d'orange, salade de fruits, fromage blanc...

