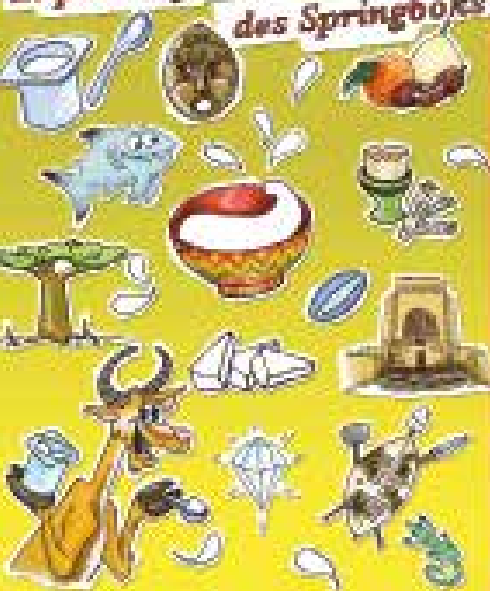


Afrique du Sud

Le petit déjeuner des Springboks



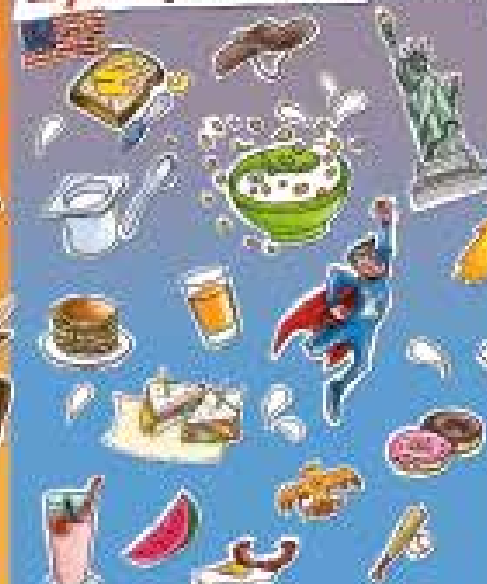
Espagne

Le petit déjeuner au lait olé



États-Unis d'Amérique

Le petit déjeuner du super-héros



Royaume-Uni

Le petit déjeuner au service de sa majesté



Chine

Le petit déjeuner du dragon



Allemagne

Le petit déjeuner de l'ours





1

J'ai retenu...
Les règles d'or
pour être au meilleur
de ma forme !



2

Je prends un vrai petit-déjeuner
que j'essaie d'équilibrer
(et c'est facile !)
pour bien démarrer
ma journée :

Un produit laitier
+ un fruit
+ des tartines beurrées
+ de l'eau ...



et le tour est joué

3



Les produits laitiers,
des aliments bons
pour ma croissance,
3 à 4 par jour
c'est un par repas,

c'est facile à retenir !

4

Quel est le nutriment
essentiel des produits laitiers ?

Le calcium bien sûr :
le n° 1 pour me construire
des os et des dents solides !



5



Je bouge tous les jours grâce au
vélo, à la marche tonique, en
trottinette, en skate, en montant les
escaliers ...
En plus, je fais du sport 3 fois dans
la semaine en comptant l'EPS,
et là c'est la forme garantie !

6

Je récupère de ma journée
en respectant mon sommeil
et c'est reparti pour une autre
journée !

