

## Prendre un bon petit-déjeuner équilibré.

Jeudi 26 janvier 2012, les élèves des classes de 6ème I et 6ème H sont allés au self prendre un petit-déjeuner. L'infirmière, madame Nurit, et la documentaliste, madame Briard, nous ont appris comment préparer un petit-déjeuner équilibré pour être en forme dès le matin. Pour cela, il nous faut :

- 1) **une boisson** pour nous réhydrater : **de l'eau, du thé**
- 2) **des sucres lents** pour avoir de l'énergie toute la matinée : **du pain, des biscottes, des céréales**
- 3) **un produit laitier** pour le calcium : **du lait, du fromage, un yaourt**
- 4) **des fruits** pour les vitamines : **un jus de fruits, une pomme, un kiwi, ...**
- 5) **des sucres rapides et des graisses** (en petite quantité) : **de la confiture, du miel, du chocolat.**

