



POURQUOI
PRENDRE UN
PETIT-DÉJEUNER ?

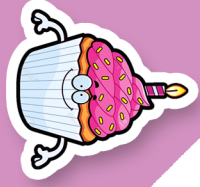
- A. POUR RESTER JEUNE
 - B. POUR DONNER DE L'ÉNERGIE AUX MUSCLES ET AU CERVEAU
 - C. POUR UNE MEILLEURE CONCENTRATION
- RÉPONSES B ET C



DE QUOI
EST COMPOSÉ
UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

IL FAUT :
L'ALIMENT ÉNERGÉTIQUE :
FÉCULENT COMME PAIN, BISCOTTE...
L'ALIMENT CONSTRUCTEUR :
COMME ŒUF, PRODUIT LAITIERS...
L'ALIMENT PROTECTEUR :
FRUITS (BANANE, ORANGE...) ET BIEN SÛR DE L'EAU !

POUR DES MATINS
BOOSTÉS,
CHAQUE JOUR UN
PETIT-DÉJEUNER !



À QUEL ÂGE
DOIT-ON PRENDRE
UN PETIT-DÉJEUNER ?

- A. AUCUNE
 - B. MANQUE D'ÉNERGIE
 - C. MALAISES
- RÉPONSES B ET C

RÉPONSE :

À TOUS LES ÂGES !
POUR RECHARGER SES BATTERIES
ET PARTIR DU BON PIED,
LE PETIT-DÉJEUNER,
C'EST SACRÉ !

RÉPONSE :

DÉFI NEZ :
TU AS 30 SECONDES POUR
ÉCRIRE EN L'AIR AVEC
TON NEZ LE MOT
"PETIT-DÉJEUNER"

VRAI !
IL PERMET DE RESTER MEUX
CONCENTRÉ TOUTE LA MATINÉE,
D'ÊTRE PLUS CRÉATIF,
D'ÉVITER DE SE BLESSER
EN SPORT
ET MÊME D'ÊTRE
DE MEILLEUR
HUMEUR !



SI
ON NE
PREND PAS DE
PETIT-DÉJEUNER,
QUELLES PEUVENT
ÊTRE LES CONSÉQUENCES ?

- A. AUCUNE
 - B. MANQUE D'ÉNERGIE
 - C. MALAISES
- RÉPONSES B ET C

RÉPONSES B ET C



- A. BOIRE 1 LITRE DE JUS D'ORANGE
 - B. SENTIR L'ODEUR DU PAIN GRILLÉ
 - C. PRENDRE UN VERRE D'EAU
- RÉPONDRE
C ET B

RÉPONSE :

DEFI SPEED :

TU AS 30 SECONDES POUR
DIRE LE PLUS DE FOIS
POSSIBLE :
" LE PETIT-DÉJ
C'EST SACRÉ "

QUELLES
SONT LES
ASTUCES POUR
OUVRIR L'APÉTIT
(AVOIR ENVIE DE
MANGER) LE MATIN ?

3 IDÉES
POUR AVOIR LE TEMPS
DE PRENDRE
UN PETIT-DÉJEUNER LE MATIN !



TOUT EST QUESTION D'ORGANISATION,
PRÉPARE TES AFFAIRES D'ÉCOLE
ET LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER

LA VEILLE
OU SI TU PRÉPARES
TON PETIT-DÉJEUNER
POUR LE DÉJUSTER
SUR LE CHEMIN
DE L'ÉCOLE

RÉPONSE : SEULEMENT 4 SUR 10
ALORS QU'IL FAUDRAIT ÊTRE À 10/10 !

UN PETIT-DÉJEUNER
ÉQUILIBRÉ PEUT AIDER À DE
MEILLEURS RÉSULTATS À L'ÉCOLE

UN PETIT-DÉJEUNER
COMBIEN PRENNENT
EN CALÉDONIE
ENFANTS,
SUR DIX
VRAI
OU
FAUX ?



INSTRUCTIONS DE PLIAGE :

Étape 1 : Découpez la bande dépassant du carré.



Étape 4 : Prenez votre pliage et retournez le afin que ce que vous venez de faire se retrouve face contre la table.



Étape 2 : Plier en suivant les diagonales. Il faudra alors plier deux fois le carré selon ses diagonales avant de remettre la feuille à plat.



Étape 5 : Rabattre les 4 coins vers le centre une nouvelle fois.



Étape 3 : Prenez chaque extrémité et rabattez les vers le milieu. Le milieu a été marqué dans l'étape précédente grâce au pliage.



Étape 6 : Afin d'assouplir la cocotte et faciliter son ouverture, pliez le carré en deux puis en quatre. Passez ensuite vos doigts dans les ouvertures afin d'ouvrir la cocotte en relevant les ailettes.



Étape 7 : jouer. La cocotte est prête !