

## VISITE DE LA DIETETICIENNE CHEZ LES CE1

Le lundi 14 septembre, la diététicienne qui compose les repas que nous mangeons à la cantine est venue nous parler du petit déjeuner.

**Elle nous a d'abord dit qu'il fallait être assis autour d'une table et ne pas regarder la télévision. C'est mieux pour la digestion...**

Pour être en forme toute la matinée, il faut prendre

### **un petit déjeuner équilibré avec:**

**un produit laitier**

pour nos os.

**un produit céréalier**

pour avoir de l'énergie!

**un fruit**

pour faire le plein de vitamines.

Et ne pas oublier une boisson (eau, jus de fruit, verre de lait)

---

Voici nos remarques après cette séance: