

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: