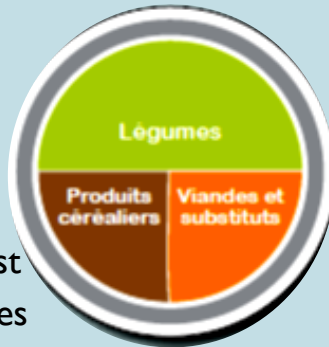


# L'alimentation

## Exemple d'assiette équilibrée

Au repas, demande le plus souvent possible à tes parents de constituer une assiette équilibrée.

De temps en temps, ce n'est pas grave si il manque un des éléments. Mais, essaye que ton assiette ressemble à cette image.



**Eau** : L'eau est très importante pendant toute la journée! Elle peut accompagner tes collations et tes repas.

**Fruits** : Les fruits peuvent être pris comme collation.

**Lait et substituts** : Les produits laitiers peuvent aussi être bus comme collation.

Une bonne alimentation te permet aussi de pouvoir te concentrer, apprendre et retenir plus facilement.

### A retenir

- \* Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.
- \* Si tu as faim à la récréation, mange un fruit ou des fruits secs.
- \* Si tu n'as pas faim à la pause, tu peux ne pas manger ta collation.
- \* Fais du sport régulièrement.
- \* Evite de manger des céréales sucrés au petit-déjeuner.
- \* Diminue le temps passé devant l'ordinateur, la TV et les jeux vidéo.
- \* Evite de manger trop sucré.



Le cerveau a besoin de temps, +/- 20minutes, avant de se rendre compte que tu n'as plus faim.

### Astuces

Mastique chaque bouchée avec les deux côtés de ta mâchoire.

Dépose tes couverts entre chaque bouchée.

A chaque repas, essaye de manger plus lentement. Tu peux aussi faire l'exercice avec tes parents.

