



École enfantine/primaire 1

Nom: .....

### Mon petit-déjeuner préféré

#### Exercice 1

Que manges-tu pour le petit-déjeuner? Et que bois-tu?  
Coche ce qui convient!



Eau



Lait



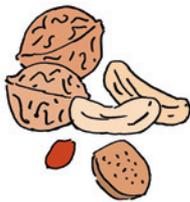
Poire



Mélange  
de céréales



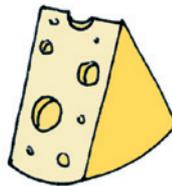
Yogourt



Noix



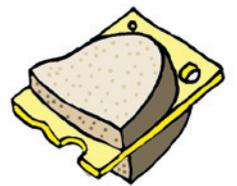
Yogourt  
à boire



Fromage



Pomme



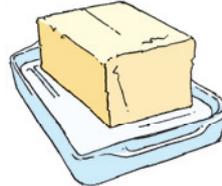
Pain et  
fromage



Cornflakes



Pain



Beurre



Confiture



Miel



Chocolat chaud/  
Ovomaltine



Séré



Jus de fruit



Thé



Autre



École enfantine/primaire 1

Nom: .....

Mon petit-déjeuner préféré

.....

**Exercice 2**

Quel est ton petit-déjeuner préféré? Fais un dessin!

**Mon  
petit-déjeuner préféré**



École infantine/primaire 1

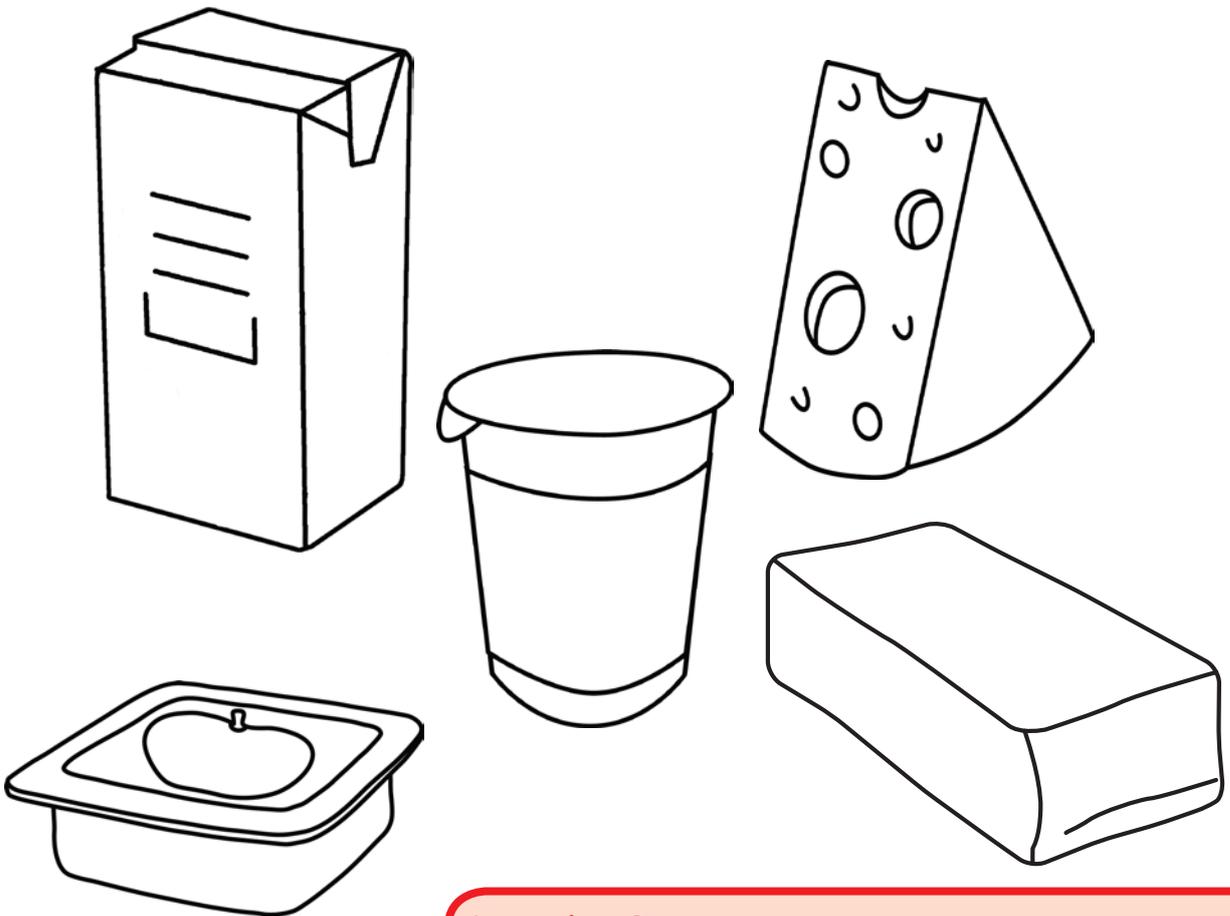
Nom: .....

### Mon petit-déjeuner préféré

.....

#### Exercice 3

Quels produits laitiers font partie de ton petit-déjeuner préféré?  
Colorie-les!



#### Le savais-tu?

##### Pourquoi est-il important de déjeuner?

Le petit-déjeuner te fournit de l'énergie. Il t'aide à bien réfléchir et à te concentrer à l'école. Si tu prends un petit-déjeuner, tu seras moins vite fatigué.

Et que faire si un matin, le temps presse? Pour ne pas quitter la maison le ventre vide, bois un chocolat chaud ou une Ovomaltine! Cela correspond à une portion de lait, et il est conseillé d'en consommer trois par jour. Si tu n'as pas beaucoup déjeuné, mange un casse-croûte consistant à la récréation: par exemple un sandwich au fromage, une tartine beurrée ou quelques noix et une pomme. Comme cela, tu restes alerte, en forme et de bonne humeur toute la matinée.