

Une alimentation bien répartie dans la journée

Bien manger, c'est manger de tout, à sa faim, en se faisant plaisir. Mais bien manger, c'est aussi manger à l'heure des repas, en évitant de grignoter entre eux.

Et la boisson ?

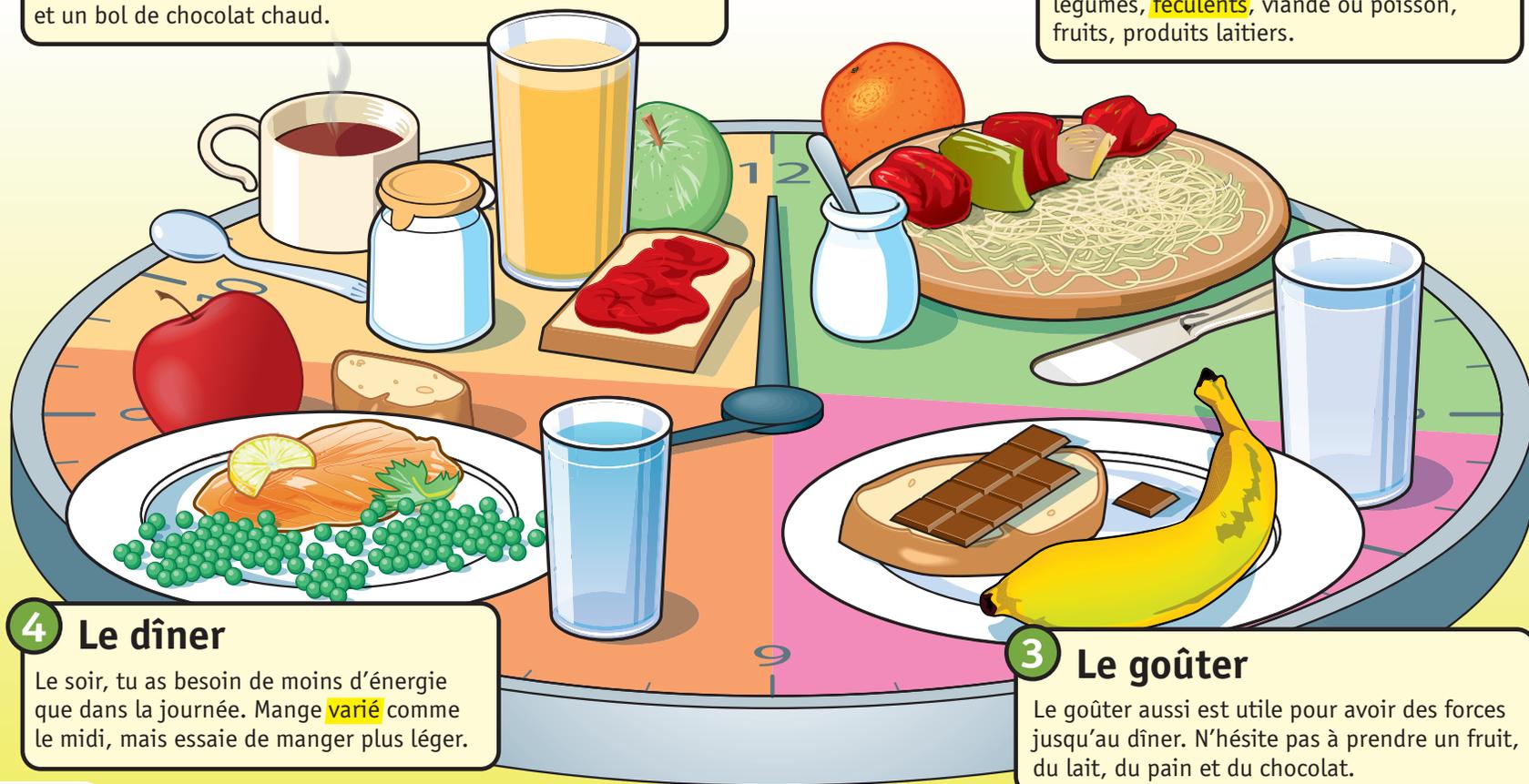
L'eau est la seule boisson indispensable. Fais-toi plaisir avec des jus de fruits, du lait et de temps en temps des sodas, mais essaie de boire souvent de l'eau.

1 Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas très important : il t'apporte de l'énergie pour être en forme jusqu'au déjeuner. Prends, par exemple, un verre de jus d'orange ou un fruit, un yaourt, une tartine de pain avec du beurre et de la confiture, et un bol de chocolat chaud.

2 Le déjeuner

Au déjeuner, essaie de varier tes aliments : légumes, **féculents**, viande ou poisson, fruits, produits laitiers.



4 Le dîner

Le soir, tu as besoin de moins d'énergie que dans la journée. Mange **varié** comme le midi, mais essaie de manger plus léger.

3 Le goûter

Le goûter aussi est utile pour avoir des forces jusqu'au dîner. N'hésite pas à prendre un fruit, du lait, du pain et du chocolat.

Dico

Féculent :

type d'aliment qui apporte beaucoup d'énergie, comme

les pommes de terre, le riz, les pâtes...

Varié :

qui change souvent.