

Embarquement
pour une journée
en forme !

Avec ton ami Pody

Leçon n°2 : Le goûter ! Un bon moment à partager

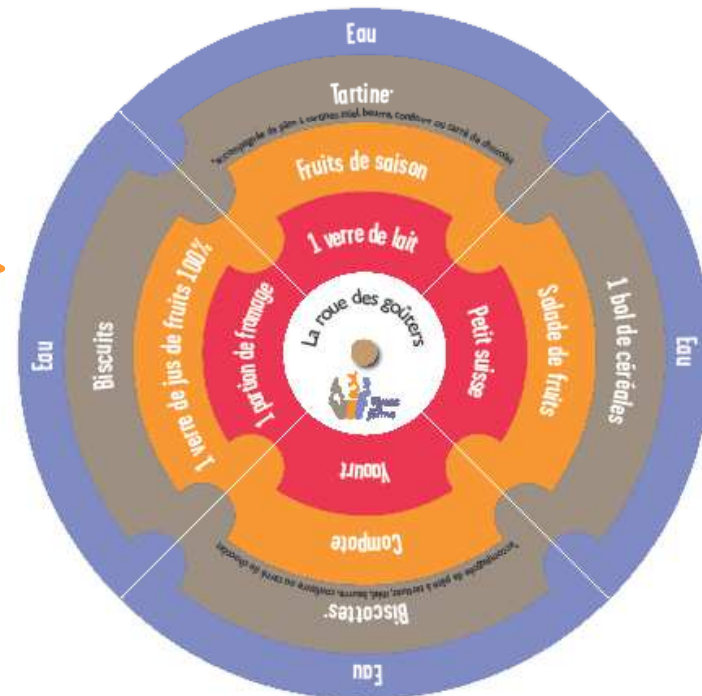


Le goûter est un vrai petit repas,
important pour ta journée d'enfant.

A toi de choisir une ou plusieurs familles d'aliments,
selon ta faim et tes activités.

Pour t'aider,
fabrique «**La Roue des Goûters**»

Et suis Pody et Podine !



A télécharger sur le site de la ville

Au goûter prends un grand verre d'eau

avant d'aller jouer,
pour hydrater **tes muscles**.
Sans eau, ils se fatiguent et font mal.

avant de faire tes devoirs,
pour **ton cerveau**.
Sans eau, tu travailles moins bien.



Bois au moins **8 verres** dans la journée
Ils en ont besoin pour bien fonctionner.

Au goûter un fruit de saison, c'est si bon

pour être en bonne santé

Ils sont riches en **Vitamines**,

pour apaiser ton appétit

Ils sont pleins de **Fibres**,



en plus, tu digèreras mieux !

Au goûter les fruits prêts, c'est pratique

Les jus de fruits ?

Oui mais 100% pur jus.

Les compotes ?

Oui mais sans sucres ajoutés.

Par contre, **choisir un fruit, le savourer,
sont de vrais moments de plaisir !**

Attention aux quantités : après un verre de jus de fruit ou une compote, tu auras peut être encore faim.

Ne te ressert pas, mange plutôt une tranche de pain.



Au goûter n'oublie pas un produit laitier

Pour renforcer tes os et tes dents

Ils sont riches en Calcium

- 1 Petit suisse
- 1 Yaourt nature
- 1 verre de lait
- 1 Portion de fromage (30 grs)

à toi de choisir !



Et si tu peux, va jouer dehors !
Grâce au soleil, ton corps fabrique de la Vitamine D
et fixe ainsi le calcium.

Au goûter pain, céréales ou biscuit ...

pour jouer et travailler,
ils t'apportent l'Energie



1 tartine de pain
1 petit bol de céréales
2 ou 3 biscuits secs

Tu en as besoin pour ne pas grignoter avant le dîner.

As-tu bien compris ?

Alors n'oublie pas :

- 1 seul goûter, à l'école ou à la maison
- équilibré,
- au moins 2 heures avant le dîner.



Et si tu n'as pas faim, ne te force pas !
Tu as peut être trop mangé à midi,
ou tu es resté longtemps assis, sans bouger.

A bientôt,
Podine et Pody !

