

Défi 3 : Le petit déjeuner



Mais comment peut-on préparer un petit déjeuner de Super Héro ?

Il nous faut :

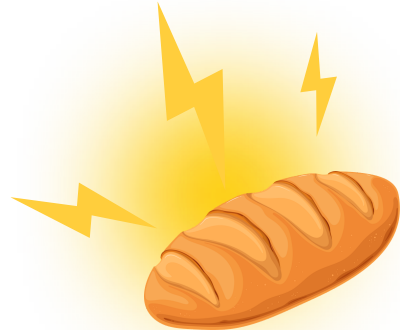
Des **produits laitiers**, c'est comme un carburant magique pour tes os et tes dents, pour qu'ils deviennent forts comme ceux d'un super-héros !



Des **fruits**, c'est comme un arc-en-ciel de vitamines qui te donne de la force et de la bonne humeur !



Des **céréales**, comme le pain et celles du petit déjeuner, sont le carburant qui donne à ton corps l'énergie pour courir, jouer et grandir !



De **l'eau**, c'est comme une potion magique qui réveille ton corps et le garde en pleine forme toute la journée !



Mais attention, si tu manges trop de sucre, ton corps se fatigue, comme une fusée qui décolle vite et retombe aussitôt !





Aidez Paulette et Ahmet à préparer un petit déjeuner de Super Héro !

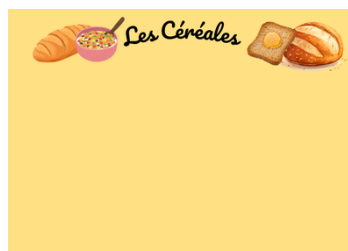
Entourez sur votre liste tout ce qu'il vous faut pour le petit déjeuner.



Quand votre liste est prête, c'est parti pour les courses !
Allez dans l'épicerie chercher tous les ingrédients d'un bon petit déjeuner complet.



Une fois les courses faites, passez à la caisse ! Trier vos articles par groupe (céréales produits laitiers...), pour vérifier que vous n'avez rien oublié.





Entourez au moins un ingrédient dans chaque catégorie !

Les céréales :



Les fruits :



Les produits laitiers :





De l'eau : **Obligatoire !**



Les petits bonus :



Attention à ne pas prendre trop de sucreries !

*N'oubliez pas de prendre un sac en tissus
avant de commencer vos courses !*



Défi 3 : Le petit déjeuner



Après le petit déjeuner, que doivent faire nos super-héros ?

Nos Supers Héros ne se souviennent plus des moments pour se brosser les dents !

Mettez l'étiquette "brosser les dents" au bon moment de la journée.

Matinée



Journée



Soirée



Défi 3 : Le petit déjeuner



Quels sont les ennemis de nos dents ?

Entourez les aliments et boissons qui peuvent abîmer les dents si l'on consomme trop !



Que se passe-t-il si on ne se lave pas bien les dents ?

On va avoir des

et on va devoir
aller chez le

