

Une journée dans mon assiette

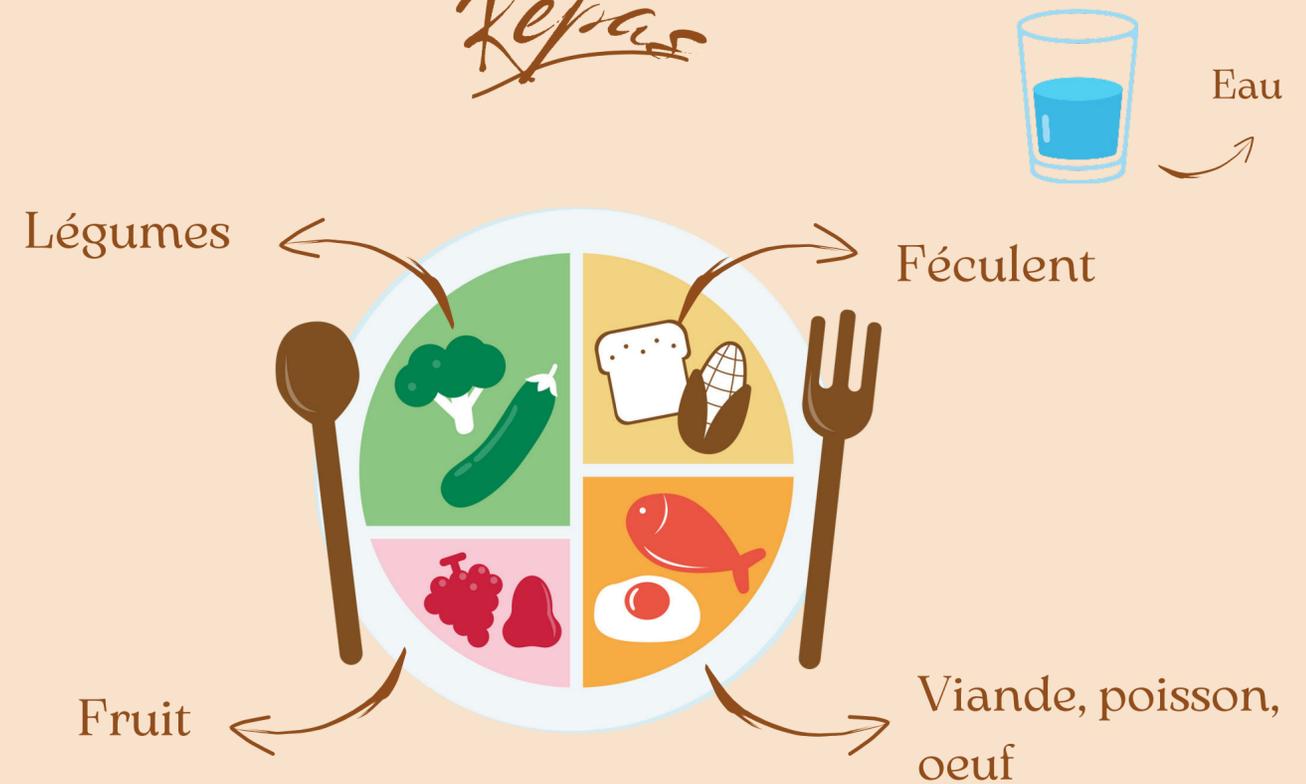
Pour les enfants

petit déjeuner



OK Possibilité d'ajouter du beurre, des purées d'oléagineux, des pâtes à tartiner favorisant "noisette" comme premier ingrédient, confitures...

Repas



Gouter

Non obligatoire, écouter sa faim



En priorité



En plus selon sa faim

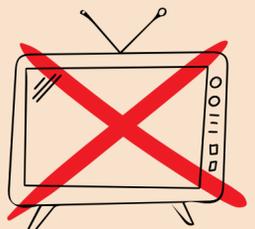
Recommandations



Prendre le temps de manger et ne pas sauter de repas



Limiter les produits gras et sucrés car moins bons pour la santé



Eviter les écrans pendant le repas