

# Quelques ASTUCES

## Si je n'ai pas faim :

- Je mange moins la veille au soir.
- J'ouvre mon appétit en préparant du pain grillé, en pressant un fruit frais...
- Je prends mon petit-déjeuner après m'être préparé.
- Je prévois une collation pour manger juste avant d'arriver à l'école.

## Si je n'ai pas l'habitude :

- Je prends le temps de m'asseoir à table.
- Je mange un seul aliment au début puis j'élargis petit à petit.
- Je fais confiance à mon corps : il est capable de s'adapter facilement et rapidement.

## Si je n'ai pas le temps le matin :

- J'avance légèrement l'heure de mon réveil. (10 min suffisent pour prendre un petit déjeuner)
- Je revois mon organisation : je prépare mes vêtements la veille, je me couche plus tôt, je prends une douche plutôt qu'un bain...
- Je prends mon petit-déjeuner sous la forme d'un pique-nique sur le chemin de l'école : barre de céréales, pomme, gourde de lait chocolaté...



### Règles d'or du petit-déjeuner :

1. J'en prends un chaque matin.
2. Il est varié et équilibré.
3. Il allie plaisir et convivialité

Bon appétit !

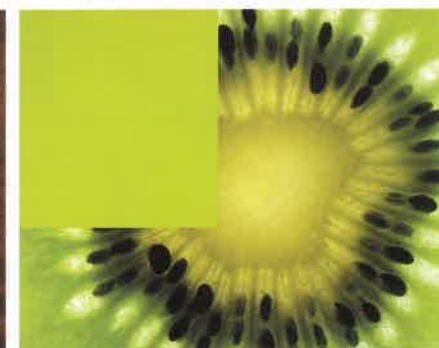


www.convivio.fr



# Petit- déjeuner équilibré !

- Pourquoi ?  
- Comment ?



Commence la journée du bon pied !

