

Mon alimentation

1^{re} étape	<ul style="list-style-type: none"> • Je connais 10 fruits et légumes différents • Je suis capable de citer les 7 familles d'aliments • Je sais que l'eau est la seule boisson indispensable • Je respecte les 3 repas de la journée ainsi que le goûter
2^e étape	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis capable de citer 5 fruits et légumes de saison • Je connais les bienfaits de chaque catégorie d'aliments • J'adapte mon hydratation en fonction de mon activité physique, de l'effort et de la chaleur • Je suis capable de préparer un petit déjeuner équilibré
Lors de la rencontre, le jour du P'tit Tour	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai pris un petit déjeuner équilibré • Je bois de l'eau régulièrement, sans attendre d'avoir soif • J'ai préparé mon pique-nique avec mes parents, en prenant soin d'y associer des fruits ainsi que des légumes • Je profite du goûter proposé par l'USEP (je n'ai pas besoin d'apporter un goûter supplémentaire)

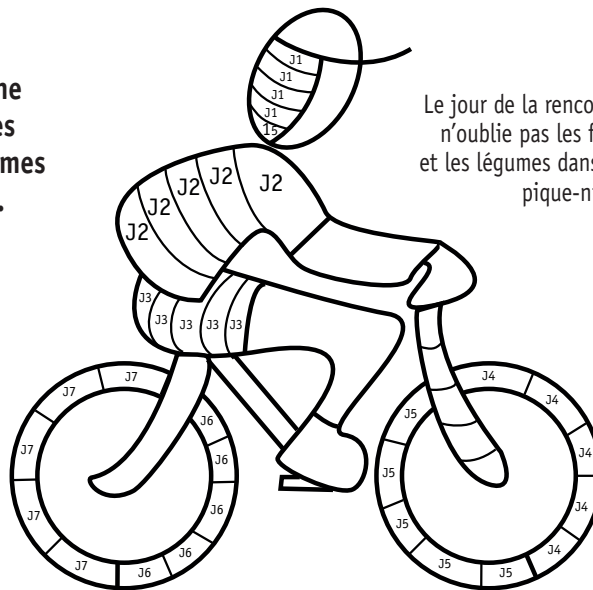
Pour la santé, il est important de manger au moins 5 fruits et/ou légumes par jour.

Durant les 7 jours précédents la rencontre P'tit Tour, colorie une case à chaque fois que tu manges une portion de fruits et/ou légumes en respectant les jours indiqués.

Une portion, c'est quoi ?

L'équivalent de 80 à 100 grammes.
Soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.

C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une grosse carotte, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 petite pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...



Le jour de la rencontre, n'oublie pas les fruits et les légumes dans ton pique-nique.

L'eau est la seule boisson indispensable. Je peux la consommer à volonté.