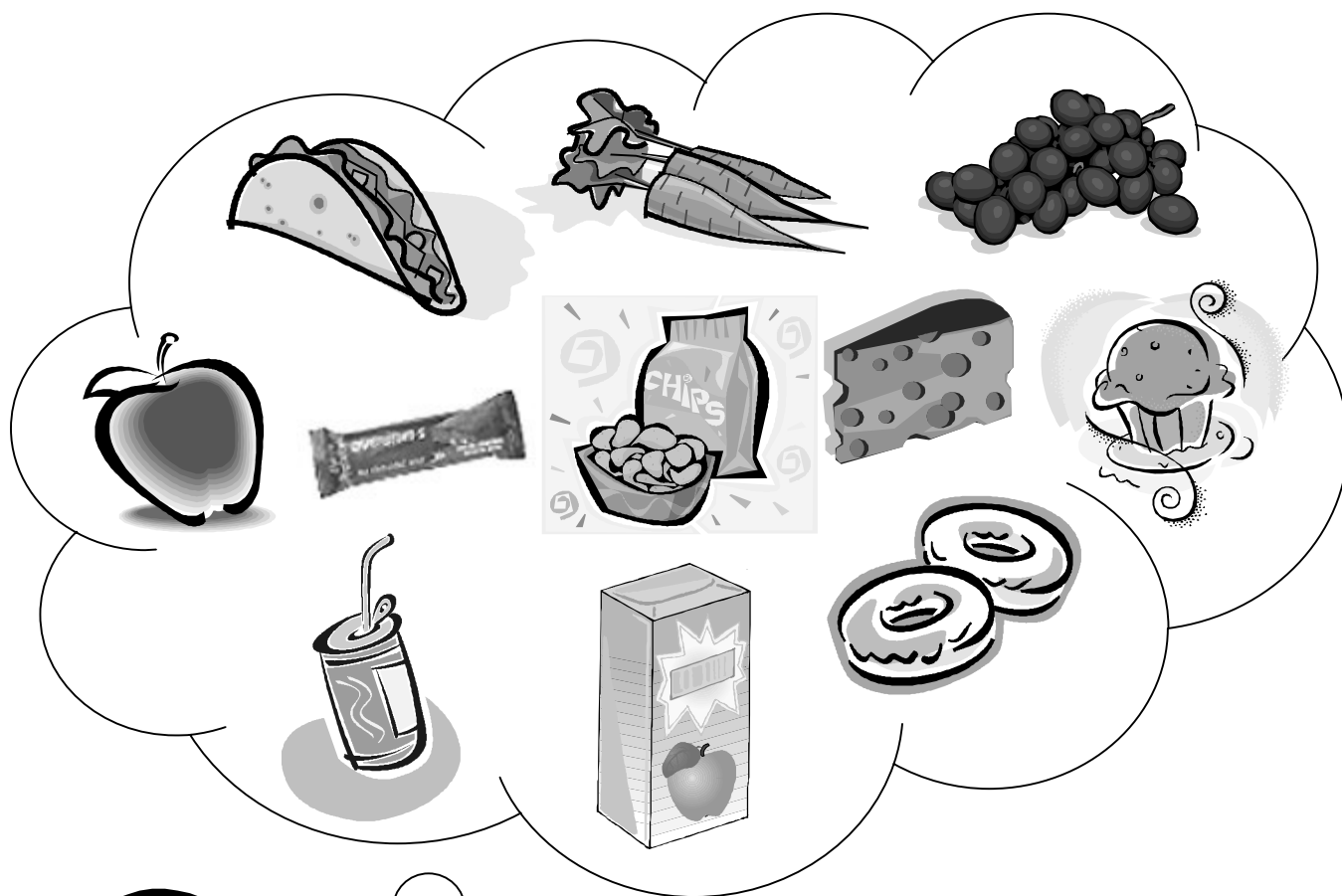


JOUONS UN PEU !

Léa aimerait bien aider ses parents en faisant elle-même sa boîte à lunch ! Elle veut donc s'assurer d'avoir de bons aliments, qui lui fourniront l'énergie et les éléments nutritifs dont elle a besoin pour pouvoir se concentrer et s'amuser toute la journée ! Encercle les aliments qui seraient les meilleurs choix pour une boîte à lunch santé et équilibrée.



RÉPONSES

Les meilleurs aliments à mettre dans ta boîte à lunch sont : le sandwich-pita, les carottes, la pomme, les raisins, le fromage et le jus de fruit (à condition d'être pur à 100%). Les bars tendres ainsi que les muffins du commerce sont souvent très sucrés et parfois élevés en matières grasses. Ils peuvent être de bons choix s'ils sont faits maison, à partir de bons ingrédients (grains entiers, fruits entiers, fruits séchés...). Les croustilles, la boisson gazeuse et les petites gâteries ne sont pas des choix santé ; il faut donc les consommer seulement à l'occasion.