



POURQUOI  
PRENDRE UN  
PETIT-DÉJEUNER ?

- A. POUR RESTER JEUNE
  - B. POUR DONNER DE L'ÉNERGIE AUX MUSCLES ET AU CERVEAU
  - C. POUR UNE MEILLEURE CONCENTRATION
- RÉPONSES B ET C



DE QUOI  
EST COMPOSÉ  
UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

IL FAUT :  
L'ALIMENT ÉNERGÉTIQUE :  
FÉCULENT COMME PAIN, BISCOTTÉ...  
L'ALIMENT CONSTRUCTEUR :  
COMME ŒUF, PRODUIT LAITIERS...  
L'ALIMENT PROTECTEUR :  
FRUITS (BANANE, ORANGE...) ET BIEN SÛR DE L'EAU !

POUR DES MATINS  
BOOSTÉS,  
CHAQUE JOUR UN  
PETIT-DÉJEUNER !



À QUEL ÂGE  
DOIT-ON PRENDRE  
UN PETIT-DÉJEUNER ?

- A. AUCUNE
  - B. MANQUE D'ÉNERGIE
  - C. MALAISES
- RÉPONSES B ET C

RÉPONSE :

À TOUS LES ÂGES !  
POUR RECHARGER SES BATTERIES  
ET PARTIR DU BON PIED,  
LE PETIT-DÉJEUNER,  
C'EST SACRÉ !

RÉPONSE :

À TOUS LES ÂGES !  
POUR RECHARGER SES BATTERIES  
ET PARTIR DU BON PIED,  
LE PETIT-DÉJEUNER,  
C'EST SACRÉ !

RÉPONSES B ET C

CAP OU PAS CAP ?

DÉFI DOIGTS :  
TU AS 30 SECONDES  
POUR FORMER DES LETTRES  
AVEC TES DOIGTS POUR  
ÉCRIRE LE MOT  
PETIT-DÉJEUNER

TU AS 30 SECONDES POUR  
DIRE LE PLUS DE FOIS  
POSSIBLE :  
" LE PETIT-DÉJ  
C'EST SACRÉ "

CAP OU PAS CAP ?

DÉFI SPEED :

TOUT EST QUESTION D'ORGANISATION,  
PRÉPARE TES AFFAIRES D'ÉCOLE  
ET LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER  
LA VEILLE  
OU SI NON PRÉPARE  
TON PETIT-DÉJEUNER  
POUR LE DÉGUSTER  
SUR LE CHEMIN  
DE L'ÉCOLE

- A. BOIRE 1 LITRE DE JUS D'ORANGE
  - B. SENTIR L'ODEUR DU PAIN GRILLÉ
  - C. PRENDRE UN VERRE D'EAU
- RÉPONDRE  
A ET B



QUELLES  
SONT LES  
ASTUCES POUR  
OUVRIR L'APPÉTIT  
(AVOIR ENVIE DE  
MANGER) LE MATIN ?

3 IDÉES  
POUR AVOIR LE TEMPS  
DE PRENDRE  
UN PETIT-DÉJEUNER LE MATIN !



SI  
ON NE  
PREND PAS DE  
PETIT-DÉJEUNER,  
QUELLES PEUVENT  
ÊTRE LES CONSÉQUENCES ?

- A. AUCUNE
  - B. MANQUE D'ÉNERGIE
  - C. MALAISES
- RÉPONSES B ET C

RÉPONSE :

À TOUS LES ÂGES !  
POUR RECHARGER SES BATTERIES  
ET PARTIR DU BON PIED,  
LE PETIT-DÉJEUNER,  
C'EST SACRÉ !

RÉPONSES B ET C

VRAI !  
IL PERMET DE RESTER MEUX  
CONCENTRÉ TOUTE LA MATINÉE,  
D'ÊTRE PLUS CRÉATIF,  
D'ÉVITER DE SE BLESSER  
EN SPORT  
ET MÊME D'ÊTRE  
DE MEILLEUR  
HUMEUR !

CAP OU PAS CAP ?

RÉPONSE : SEULEMENT 4 SUR 10  
ALORS QU'IL FAUDRAIT ÊTRE A 10/10 !

UN PETIT-DÉJEUNER  
ÉQUILIBRÉ PEUT AIDER À DE  
MEILLEURS RÉSULTATS À L'ÉCOLE

VRAI  
OU  
FAUX ?



## INSTRUCTIONS DE PLIAGE :

Étape 1 : Découpez la bande dépassant du carré.



Étape 4 : Prenez votre pliage et retournez le afin que ce que vous venez de faire se retrouve face contre la table.



Étape 2 : Plier en suivant les diagonales. Il faudra alors plier deux fois le carré selon ses diagonales avant de remettre la feuille à plat.



Étape 5 : Rabattre les 4 coins vers le centre une nouvelle fois.



Étape 3 : Prenez chaque extrémité et rabattez les vers le milieu. Le milieu a été marqué dans l'étape précédente grâce au pliage.



Étape 6 : Afin d'assouplir la cocotte et faciliter son ouverture, pliez le carré en deux puis en quatre. Passez ensuite vos doigts dans les ouvertures afin d'ouvrir la cocotte en relevant les ailettes.



Étape 7 : jouer. La cocotte est prête !