

# La Normandie Gourmande

## L'équilibre alimentaire, c'est quoi ?



**C'est une alimentation variée qui comprend des aliments des 7 familles alimentaires\* : elle se fait sur la journée dans un premier temps, mais, mieux encore, sur la semaine.**



### Le petit-déjeuner :

c'est lui qui te permet de démarrer, en forme, une nouvelle journée !

→ Pour un petit déjeuner équilibré, mange : 1 **produit céréalier** (1 bol de céréales ou 2 tartines), 1 **produit laitier** (1 bol de lait ou de chocolat au lait, 1 yaourt ou 1 morceau de fromage), 1 **fruit** ou 1 **jus de fruit**, 1 **boisson** (du thé ou de l'eau).



### Le déjeuner :

c'est un moment de détente et de partage qui coupe ta journée et te permet de reprendre des forces pour l'après-midi !

→ Un déjeuner équilibré comporte : 1 **entrée de crudités**, 1 **plat de résistance** (1 part de viande ou de poisson ou 2 œufs, avec 1 accompagnement de légumes et de féculents\*), 1 **morceau de pain**, 1 **produit laitier** (1 yaourt ou 1 morceau de fromage), 1 **fruit frais** et de l'eau.



### Le goûter :

pour les jeunes comme toi, c'est un vrai petit repas gourmand, un relais pour aller jusqu'au dîner !

→ Pour un goûter équilibré, mange : 1 **produit céréalier** (2 tartines ou 1 barre de céréales), 1 **fruit** ou 1 **jus de fruit**, 1 **produit laitier** (1 yaourt ou 1 verre de lait), 1 **boisson**.



### Le dîner :

c'est le moment des retrouvailles en famille, qui doit équilibrer ton alimentation de la journée. C'est un repas qui ressemble à celui du midi. Il ne doit pas être trop lourd pour une bonne digestion pendant ton sommeil.