

# RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mars

2023



## LE MOT DU NUTRITIONNISTE



*Pour garder la forme tout au long de la journée, l'alimentation est un élément important à ne pas négliger. Il n'est pas toujours aisé de concilier votre activité, les déplacements de toute la famille, vos loisirs avec le temps alloué aux repas: petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Découvrez nos conseils pour rythmer votre journée autour de 3 repas.*

**Partie: 1/4**

## LE PETIT-DEJEUNER POUR BIEN DEMARRER VOTRE JOURNEE

*Les repas rythment votre journée. Le petit-déjeuner revêt une importance capitale dans l'alimentation. En effet, après une bonne nuit de sommeil, le corps a besoin d'énergie pour entamer une longue journée.*

*Pour le petit-déjeuner, faites en sorte de vous nourrir avec les aliments suivants:*

- \* 1 produit céréalier tel que du pain complet ou des céréales pas trop sucrées.*
- \* 1 produit laitier tel qu'un verre de lait, un yaourt ou du fromage blanc.*
- \* 1 fruit entier ou pressé en jus.*
- \* 1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).*

**Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur:**  
<https://www.mangerbouger.fr>

*Au mois prochain!*