

## 22 à table! (2)

Certains aliments proviennent des plantes (légumes, fruits, céréales), d'autres proviennent des animaux (viande, lait, fromage, œufs)

Certains se mangent cuits (steaks, petits pois, pommes de terre, haricots, etc...)

D'autres se mangent crus (fraises, pommes, salade .....)

**Le lundi 9 février, dès 8 heures, nous les 22 élèves du CP, nous avons pris notre petit déjeuner à l'école dans la salle de travaux pratiques.**

Sur la grande table, il y avait du chocolat chaud, du lait, différentes sortes de pains, du beurre, de la confiture de fraise, du miel, du fromage (comté, camembert), des fruits (kiwis, mandarines), du jus d'orange et de l'eau. On pouvait aussi avoir un œuf à la coque. On avait le choix, mais il fallait que notre petit déjeuner soit équilibré. L'infirmière scolaire nous a rappelé l'importance de bien manger au petit déjeuner pour avoir de bons résultats à l'école. Pour cela il faut se lever suffisamment tôt pour prendre le temps de manger et aussi éviter les aliments trop gras et trop sucrés. On nous a interrogé sur la pyramide alimentaire. Nous avons terminé notre petit déjeuner à 9 heures en remerciant toutes les personnes ayant préparé ce petit-déjeuner et nous sommes repartis bien rassasiés dans notre salle de classe.

