

## Jeu des tâches...

Je suis capable d'accomplir plusieurs tâches tout seul mais j'aime bien que quelqu'un soit avec moi car c'est beaucoup plus agréable.

Fais un **X** dans la colonne appropriée.

Les tâches	Je peux le faire SEUL	Je peux le faire AVEC L'AIDE d'un adulte
Proposer des choix d'aliments nourrissants pour le petit déjeuner sur la liste d'épicerie		
Aller à l'épicerie		
Mettre la table		
Servir les aliments		
Desservir la table		
Laver la vaisselle		

# Du plaisir au petit déjeuner...

Pour le déjeuner j'aime bien manger ...



un muffin anglais avec des tranches de fromage cheddar et des morceaux de cantaloup

L'autre jour, papa m'a fait découvrir les sardines. Il les mange en sandwich dans un muffin anglais avec un grand verre de jus de tomate. Parfois, il remplace les sardines par d'autres poissons en conserve comme le saumon (c'est mon préféré !), le hareng ou le maquereau.

## Liste d'épicerie

Fais un **X** devant les aliments qui devraient faire partie d'un petit déjeuner nourrissant

- Jus d'orange
- Lait
- Boisson gazeuse
- Œufs
- Beurre d'arachide
- Fromage
- Croustilles
- Fraises
- Bleuets
- Kiwis
- Pain de blé entier
- Bagel de blé entier
- Céréales de flocon de son de blé
- Beigne
- Gruau
- Crème de blé

Le Club des petits déjeuners du Québec c'est une tonne de moustaches de lait et de confitures aux doigts.

C'est aussi :

- 15 000 enfants membres
- 212 clubs aux 4 coins de la province
- 2 500 bénévoles

Au profit du

 **CLUB DES PETITS DÉJEUNERS DU QUÉBEC**  
www.clubdejeuners.org  
1 888 442-1217

## Découverte

Écoutez mes chroniques nutrition sur les ondes du 107,3 FM



Visitez le [www.DuPlaisirABienManger.com](http://www.DuPlaisirABienManger.com) pour découvrir des Recettes santé simples  
Trucs pour préparer rapidement des repas sains  
Conseils pratiques

De l'auteure du best-seller

**Du plaisir à bien manger...**

**Nathalie Regimbal Dt.P.**  
Nutritionniste

nregimbal@duplaisirabienmanger.com  
Tél. 450 449-6175

