



Jeu 1

Devinette

Je suis un petit animal
de la famille des rongeurs, j'aime
beaucoup les noisettes.

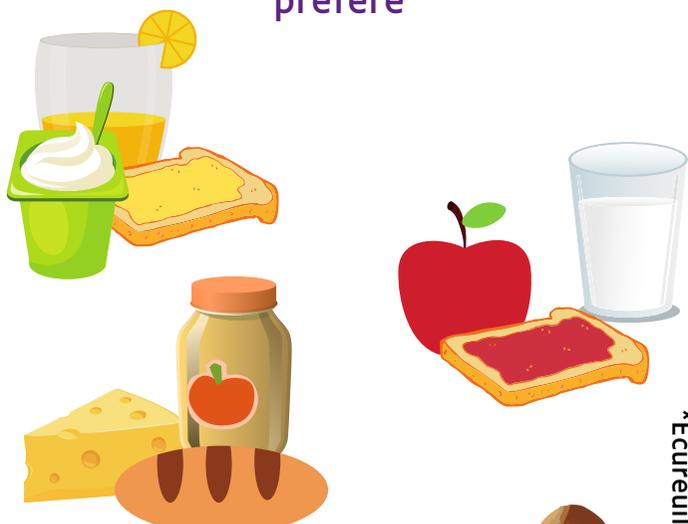
Qui suis-je ?*

Jeu 2

Retrouve les 5 noisettes
cachées de Tatouille

Jeu 3

Entoure ton petit déjeuner
préfér



*Écureuil

L'action Ratatouille & Cabrioles

Éducation nutritionnelle

Découvrir l'alimentation
et l'activité physique autour de petits
jeux en classe, dans les écoles
maternelles du Var

Le CODES 83

Le COmité Départemental
d'Éducation pour la Santé du Var
est une association qui oeuvre pour
améliorer la santé de la population
du Var

Sites ressources

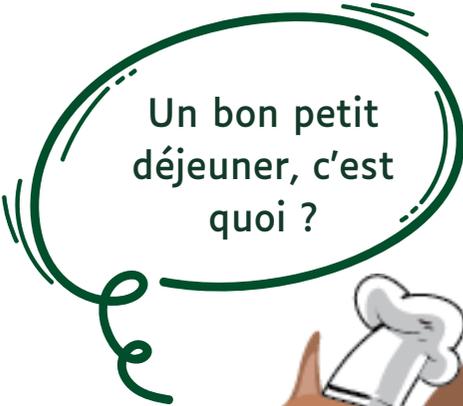
-  mangerbouger.fr
-  mpedia.fr
-  naitreetgrandir.com
-  nospetitsmangeurs.org

Grâce au soutien de



Juillet 2021

Le petit déjeuner de champion de Tatouille



Un bon petit
déjeuner, c'est
quoi ?



codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
VAR



Le Trio gagnant

Pour recharger ses batteries et avoir une concentration de champion



1 fruit



1 portion de pain ou de céréales



1 produit laitier

Des idées de petits déjeuners

SALÉ

1 morceau fromage 

1 une tranche de pain de mie 

1 jus de fruits 

COMPLET

1 fruit frais 

1 tartine de pain + confiture 

1 bol de lait chocolaté 

PRATIQUE

1 pain au lait 

1 yaourt à boire 

1 mandarine / banane 

PETIT APPÉTIT

1 biscotte + beurre 

1 compote 

1 morceau de fromage 

1 verre d'eau 

Les petits conseils de Tatouille

Un verre d'eau le matin
ça hydrate bien !

À chaque saison son fruit !



Hiver



Printemps



Été



Automne

