

Petit déjeuner équilibré à l'école

Lundi 10 octobre les CM1 avec maîtresse Lucie ont pris le petit déjeuner ensemble.

Il fallait réfléchir à ce que contient un petit déjeuner équilibré : le moins de sucre possible, de produits transformés. Donc pas de pâte à tartiner (eh oui même si de temps à autre c'est bien aussi), pas de céréales toutes prêtes mais vive les fruits, les yaourts maison avec des graines dedans (chia, baies de Godji..), les fruits secs, le pain complet bio !

C'était vraiment copieux ! La digestion était difficile !

Notre maîtresse Odile était triste de rater cela ! Merci le Covid !



