



1 portion de viande / œuf / poisson ou des graines chaque jour pour **construire et utiliser nos muscles et nos tendons**



Source d'énergie



Les « **SUCRES LENTS** », digérés lentement, peuvent **fournir de l'énergie** durant **plusieurs heures** pour tenir tout l'après-midi en classe ou en EPS !



S'il n'y en a pas dans le menu : mange les 2 tranches de pain proposées !



Les **FIBRES** accélèrent le transit c'est-à-dire qu'elles forment des déchets qui vont aider les autres à sortir **pour éviter la constipation**

Que m'apportent les aliments servis à la cantine ?



Les **VITAMINES** sont **essentielles** au **fonctionnement** et à la **construction** de **notre corps** (voyez sur l'autre affiche ce qu'apportent chacune d'entre elles et ce que l'on risque si on ne les consomme pas...)



1 portion de yaourt ou de fromage pour y trouver du calcium qui aide à **construire et renforcer nos OS** : c'est très important à votre âge, vu que vous êtes en pleine croissance !