

# Mon pique-nique

C'est un moment important !

C'est agréable de manger dehors !



Le pique-nique est un moment convivial qui contribue à apporter ce dont ton corps a besoin pour la journée !

MAIRIE DE  TOULOUSE

[WWW.TOULOUSE.FR](http://WWW.TOULOUSE.FR)

# Je compose mon pique-nique

Pour ton pique-nique, choisis des produits dans chacune des familles d'aliments ci-dessous

1 produit laitier



1 viande, poisson  
ou œuf



1 féculent



1 fruit  
ou 1 légume cru



Et de l'eau à volonté !

## Les règles d'or du pique-nique

- **essayer de limiter les produits gras, salés ou sucrés**, comme par exemple : les chips, les biscuits apéritifs, les biscuits fourrés au chocolat,...
- **boire de l'eau**, à volonté
- penser à se **laver les mains** avant le repas
- **éviter de grignoter** avant et après le repas

# Mes idées de pique-nique

## Salades : les fraîcheurs

- Blé, tomates, concombre, thon, dés de mimolette
- Gâteau au yaourt et à la confiture
- De l'eau
- 
- Pâtes de couleurs, maïs, surimi, œuf
- Yaourt à boire
- Un fruit
- De l'eau
- 
- Riz, poivrons rouge et vert, dés de jambon, dés d'emmental
- Une compote
- De l'eau
- 
- Taboulé
- Tranche de fromage
- Salade de fruits
- De l'eau

## Sandwichs : Les classiques

- Sandwich Jambon, emmental, salade
- Un fruit
- De l'eau
- 
- Sandwich blanc de poulet, salade, tomate
- Gruyère
- Une compote
- De l'eau
- 
- Sandwich Tomate, concombre, thon, mimolette
- Un fruit
- De l'eau

## Repas niçois : le pan bagnat

- Pain rond avec huile d'olive sur la mie du pain, avec ; thon, tomates, olives, oeuf dur
- Un morceau d'emmental
- Un fruit
- De l'eau



# Le jeu du vrai/faux

*Un enfant qui pratique une activité physique a besoin d'une alimentation particulière.*

## **VRAI et FAUX**

L'alimentation se base sur les mêmes recommandations que pour les autres enfants. Tu peux insister sur les céréales (pâtes, riz, pain...) qui donnent de la puissance et de l'endurance. Pense à boire en abondance avant, pendant et après l'effort.

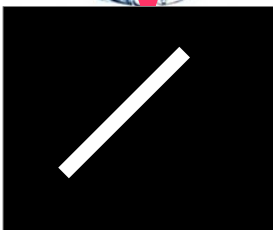
*Manger une barre « lait et chocolat » c'est comme boire un verre de lait*  
**FAUX**

Ne considère pas comme une vérité ce que certaines publicités cherchent à faire croire ! Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses. Pas terrible, non ? Ça n'est qu'un exemple... à toi d'en découvrir d'autres !

## Les boissons : le saviez-vous ?



**Eau**



= 0 morceau  
de sucre



**Sodas**  
(33 cl)



= 5 morceaux  
de sucre  
environ