

UN BON GOÛTER, C'EST QUOI ?

Pour ton goûter chaque jour, il te faut



Et tu peux piocher dans 2
des familles d'aliments suivantes



1 **boisson**
pour l'hydratation



1 **fruit**
*pour lutter contre les microbes
et les maladies*



1 **produit céréalier**
pour donner de l'énergie



1 **produit laitier**
pour des os solides

ET POUR UN GOÛTER ZÉRO DÉCHET ?

Pour réduire le plus possible les déchets et protéger la nature,
tu auras besoin de :



UNE GOURDE

pour l'eau du robinet



UNE BOÎTE

pour les biscuits,
les tartines, les
fruits...



UNE SERVIETTE

EN TISSU

pour te débarbouiller

DES PETITES ASTUCES PRATIQUES :

- Cuisine un gâteau le dimanche et coupe-le en parts que tu congèles. Chaque matin, tu n'auras qu'à déposer une part dans ta boîte. Quand ce sera l'heure du goûter, ton gâteau sera complètement décongelé et délicieux !
- Prépare une compote de fruits à la maison et transvase-la dans des gourdes à compote réutilisables !