



## JEU N° 2 : À TABLE !

Que va manger cet enfant au petit déjeuner ?



Réponses : Une tartine de confiture, un œuf, une banane et du lait.



## Le coin des adultes

S'il n'est bien entendu pas question de priver les enfants de jus de fruits, de biscuits ou de compotes contenant naturellement du sucre, il convient toutefois d'en limiter les apports. Les dentistes recommandent également de ne surtout pas laisser constamment à disposition de l'enfant un biberon de lait ou de boisson sucrée, notamment la nuit, sous peine de voir se développer le syndrome du biberon ou le syndrome de carie précoce du jeune enfant qui se manifeste par l'apparition de caries multiples sur les dents de lait.



## JEU N° 3 : OUVRE L'ŒIL !

Observe ces fruits et légumes. Nomme-les. Montre l'aliment du milieu. De quelle couleur est-il ?



Réponses : Pomme, cerises, tomate, brocoli. L'aliment au milieu est la tomate. Elle est rouge.



## COMPRENDRE

- **Abuser** : exagérer.
- **Grignoter** : manger des petites choses entre les 4 repas de la journée.