

## Tu réfléchis à un menu équilibré sur une journée

Durant ta journée, tu as besoin d'énergie, mais aussi d'éléments bâtisseurs et fonctionnels avec des recommandations adaptées à ton âge.

Je te propose d'imaginer des menus pour une journée, qui respectent les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Ton petit déjeuner idéal	
Ta situation	Ton menu
<p>Tu viens de te réveiller. Il est 7h30. Tu as besoin d'énergie tout de suite mais tu as aussi besoin d'énergie toute la matinée car tu ne mangeras à la cantine que vers midi.</p> <p>Tu penses peut-être aussi à quelques aliments bâtisseurs mais si tu n'aimes pas ça au petit déjeuner, tu pourras en prendre au déjeuner ou au dîner.</p> <p>Tu n'oublies pas les aliments fonctionnels bien sûr car il y a aussi des recommandations pour cela.</p>	

Ton déjeuner idéal	
Ta situation	Ton menu
<p>Tu n'as rien mangé depuis ton petit-déjeuner et tu commences à manquer d'énergie. Tu dois aussi penser à avoir de l'énergie jusqu'à ton goûter.</p>	

Ta collation idéale (le goûter)	
Ta situation	Ton menu
<p>Tu ressens une petite baisse d'énergie</p>	

Ton dîner idéal	
Ta situation	Ton menu
<p>C'est le soir. Tu n'auras pas besoin de beaucoup d'énergie pendant la nuit.</p> <p>Tu vas plutôt faire le point de ce que tu as mangé dans la journée pour ajuster en fonction de ce qui est recommandé.</p>	

