

# Goûters sains

## Goûters sains

### Goûters sains

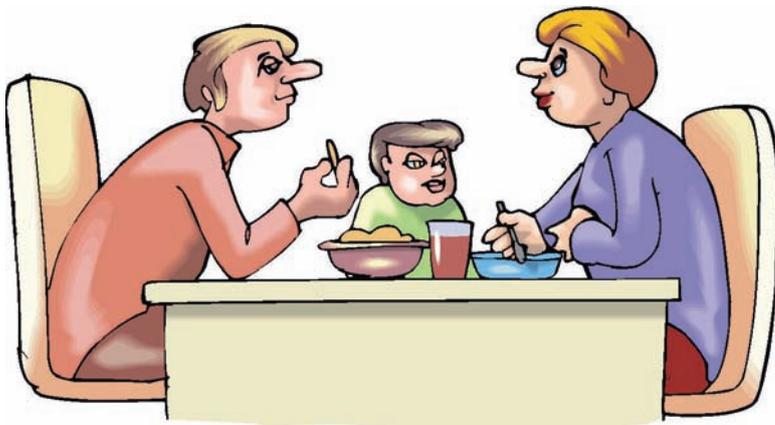
### Goûters sains

Préparons ensemble un goûter sain !

Il te faut :

- ✓ pain complet
- ✓ préparation au fromage blanc
- ✓ radis
- ✓ tomates
- ✓ poivrons
- ✓ pomme
- ✓ babeurre

préparation au fromage blanc :  
Mélange 2 petits pots de fromage blanc et 1 pot de crème fraîche.  
Coupe de la ciboulette en petits morceaux et mélange avec la préparation précédente.  
Rajoute du sel et du poivre !



Comment se comporte-t-on à table ? Inscris les bonnes manières :

Ne pas manger bruyamment !

Ne pas parler la bouche pleine !

Rester tranquille !

Manger avec le couteau et la fourchette - Ne pas prendre les doigts

Utiliser une serviette et non le revers de ta manche !

Dire „s'il vous plait" et „merci" !

Ne pas jurer ou dire de gros mots !