

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 !