



## La marche des goûters – 7 familles de nutrition

Grand-père (GP) – Grand-mère (GM) – Père (P) – Mère (M) – Fils (Fs) – Fille (Fe) – Invité (I)

Pour composer ta famille « La marche des goûters »,  
choisis un personnage de chacune des 7 familles de nutrition

### Des pains

GP - Pain d'épice  
GM - Pain perdu  
P - Pain grillé  
M - Pain de mie  
Fs - Baguette  
Fe - Pain en tranche  
I - Biscotte

### Des pas

GP - Marche à la campagne  
GM - Marche à la mer  
P - Marche à la montagne  
M - Marche en ville  
Fs - Vélo  
Fe - Trottinette  
I - Rollers

### Des fruits et légumes

GP - Compote  
GM - Fruits secs  
P - Tomate, carotte  
M - Fruits d'été  
Fs - Pomme, poire  
Fe - Agrume  
I - Fruit d'ailleurs

### Des boissons

GP - Jus de fruit  
GM - Tisane  
P - Jus de légume  
M - Lait  
Fs - Eau robinet  
Fe - Eau aromatisée  
I - Eau gazeuse aromatisée

### Des loisirs actifs

GP - Jardinage  
GM - Rondes, danses  
P - Équitation  
M - Activités aquatiques  
Fs - Jeux de balles et ballons  
Fe - Corde, élastique, marelle  
I - Structures de jeux

### A tartiner

GP - Moutarde  
GM - Pate à tartiner  
P - Chocolat  
M - Fromage  
Fs - Confiture  
Fe - Miel  
I - Beurre

### Des sports

GP - Natation  
GM - Danses rythmiques  
P - Avec ballon : foot, basket  
M - Avec raquette : tennis  
Fs - Athlétisme, course  
Fe - Arts martiaux  
I - Escalade