

# La marche des goûters – 7 familles de nutrition

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

## 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 fruits et légumes

*GP* - Compote

*GM* - Fruits secs

*P* - Tomate, carotte

*M* - Fruits d'été

*Fs* - Pomme, poire

*Fe* - Agrume

*I* - Fruit d'ailleurs

## A tartiner

*GP* - Moutarde

*GM* - Pate à tartiner

*P* - Chocolat

*M* - Fromage

*Fs* - Confiture

*Fe* - Miel

*I* - Beurre

## A boire

*GP* - Jus de fruit

*GM* - Tisane

*P* - Jus de légume

*M* - Lait

*Fs* - Eau robinet

*Fe* - Eau gazeuse

*I* - Eau aromatisée

## 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 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

## Des sports

*GP* - Natation

*GM* - Danses rythmiques

*P* - Avec ballon : foot, basket

*M* - Avec raquette : tennis

*Fs* - Athlétisme, course

*Fe* - Arts martiaux

*I* - Escalade, parachutisme