

Le choix du carburant : Démarrer la journée avec de l'énergie longue durée

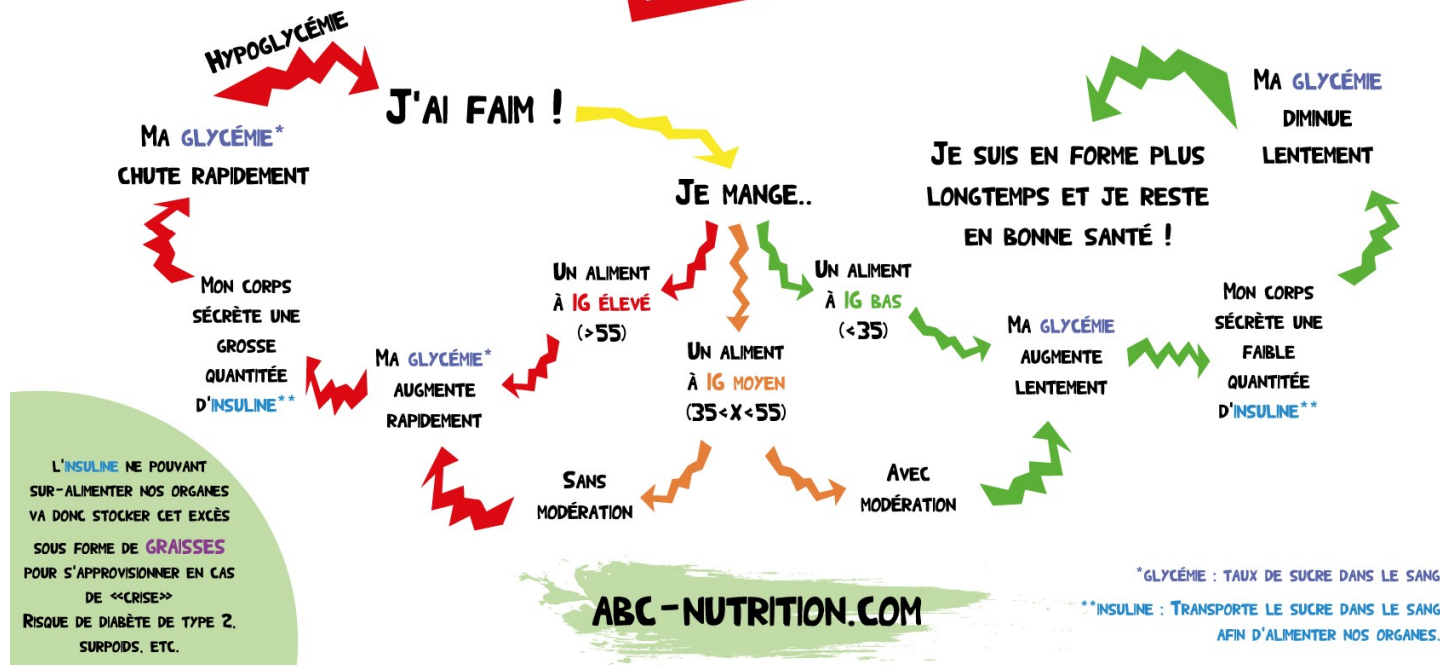


<https://www.youtube.com/watch?v=UoGPhPQPKy8>

<https://www.youtube.com/watch?v=6168h0P3SGU>

L'INDICE GLYCÉMIQUE

EN BREF



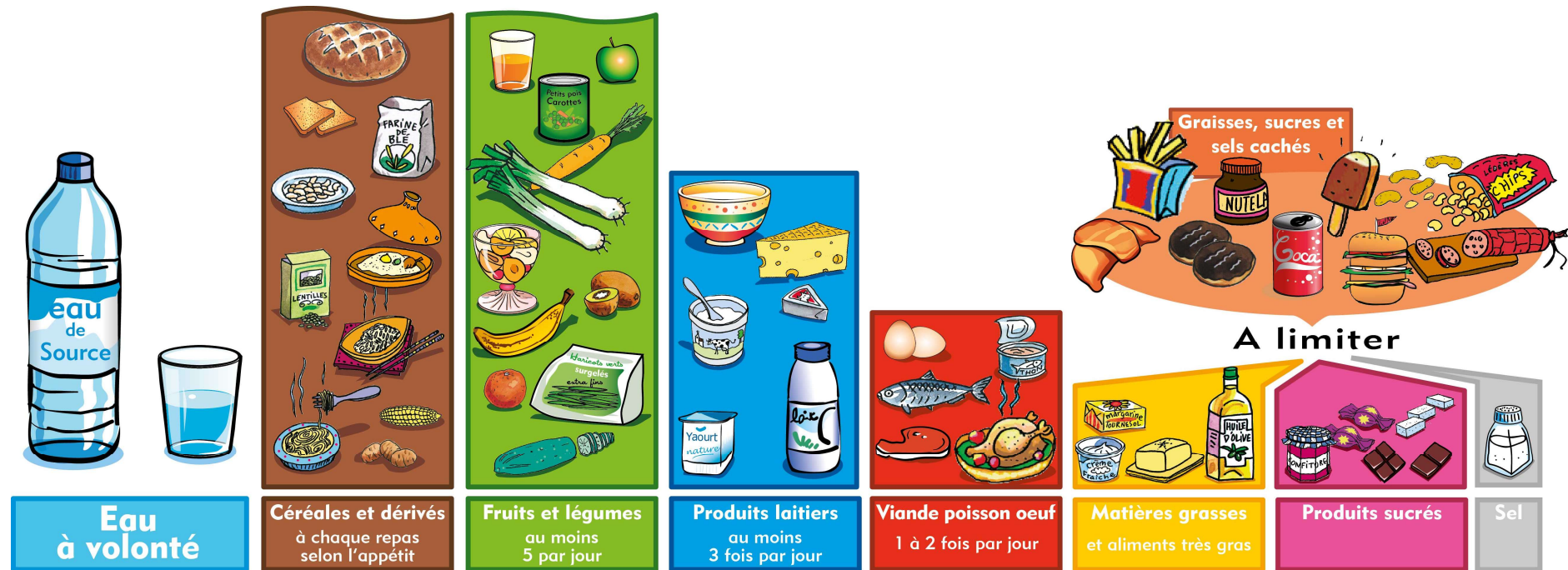
DISCUSSIONS

Après avoir regardé les images, expliquer ce qu'est l'index glycémique.

PROPOSITIONS

Après avoir vu tout cela, propose des aliments et boissons pour le petit déjeuner afin d'avoir la forme toute la matinée...

Tu peux utiliser les images ci-dessous ou toute autre idée intéressante...A toi de jouer !



D'après le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Le choix du petit déjeuner par
Démarrer la journée avec de l'énergie longue durée

Le choix du petit déjeuner par
Démarrer la journée avec de l'énergie longue durée