

LA FRANCE

SOS
CARTABLES



LA FRANCE EN BREF



Capitale : Paris



Continent : Europe



Climat : tempéré océanique



UNE JOURNÉE DANS L'ASSIETTE

Repas type d'un enfant (exemple pédagogique)



PETIT-DÉJEUNER

Pain, beurre,
chocolat chaud

350 kcal



DÉJEUNER

Salade, steak haché,
pâtes, fromage blanc,
banane

560 kcal



GOÛTER

Pain, chocolat, jus

420 kcal



DÎNER

Soupe, omelette,
riz, compote

510 kcal



Total ≈ 1 840 kcal



REPÈRE DE RÉFÉRENCE

Un enfant de 9 ans a besoin d'environ **2 000 kcal** par jour.

Exemple construit à but pédagogique, non représentatif de toutes les familles.