

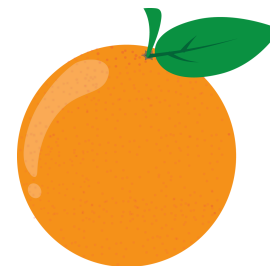
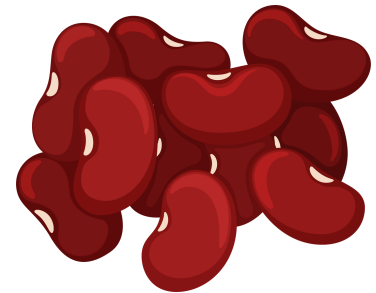
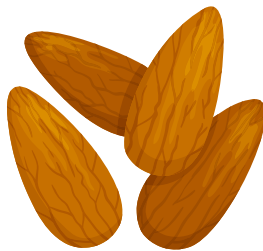
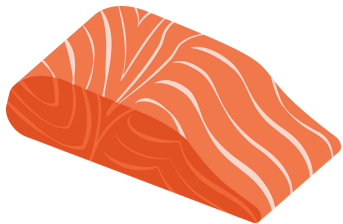
Clarté mentale vs. en-cas occasionnel

Instructions :

Regardez la liste d'aliments ci-dessous.

Décidez si l'aliment est un stimulant cérébral (un aliment qui aide votre cerveau à rester fort et concentré) ou un en-cas occasionnel (un aliment que l'on peut apprécier mais qui n'aide pas autant votre cerveau).

Découpez les images des aliments et placez-les dans la bonne colonne.





Clarté mentale

Des aliments pleins de nutriments pour garder votre cerveau en bonne santé.

En-cas occasionnel

Des aliments à savourer de temps en temps, mais qui n'apportent pas à votre cerveau les nutriments dont il a besoin.