

# LES PRODUITS SUCRÉS : L'ANTI-COUP DE POMPE !

Ils te donnent de l'énergie  
immédiatement mais pour  
peu de temps.

On les appelle aussi  
sucres rapides car  
ton corps les utilise  
tout de suite. Ce sont par  
exemple les pâtes de fruits  
et les barres chocolatées  
(à consommer avec  
modération bien sûr !).



Savoure ton cornet de glace en  
coloriant les cases par symétrie !

