

# Des rimes au petit déjeuner...

À l'heure du petit déjeuner,  
je ne suis pas bien réveillé.  
Mais si je n'ai pas bien mangé  
très vite, mon corps va réclamer !  
Ventre creux n'a pas d'oreilles,  
alors je suis les bons conseils...



Pour faire la toilette de l'estomac  
avant ce repas...  
Un petit verre d'eau  
c'est rigolo.



Pour avoir de l'énergie  
Jusqu'à midi  
Un bon bol de céréales  
c'est l'idéal.

Pour faire mon maximum  
voilà du calcium  
Boire ou manger du lait  
cela me plaît.



Pour avoir une bonne mine  
jusqu'à la cantine  
Jus ou compote de fruits  
et c'est parti !



Et pour éviter la faim  
sur le chemin  
Miel, beurre ou confiture sur du pain  
C'est très malin.