

Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

3 raisons

pour ne pas zapper le p'tit déj

- Faire le plein d'énergie
- Équilibrer l'alimentation
- Être en pleine forme toute la matinée



Comment ça fonctionne ?

La nuit, le corps utilise de l'énergie

- Pour l'activité du cœur, la respiration, la digestion
- Pour rêver
- Pour la croissance
- Pour le maintien de la température du corps
- Parfois même pour bouger



Au bout de 6 heures, le corps a utilisé l'énergie du dîner.

Après une nuit entière, il a passé 8 à 10 heures à jeun.

Le matin, il faut donc lui apporter de l'énergie pour remplacer celle utilisée pendant la nuit et assurer les activités de la matinée.

Ce premier repas doit couvrir 20% de vos besoins en énergie.

La formule idéale



1 produit
laitier



1 fruit



1 produit
céréalié



1 boisson



Que se passe-t-il si on saute le petit déjeuner ?

- On a très faim. On a envie de grignoter.
- On n'arrive pas à se concentrer et le ventre gargouille.
- On manque d'énergie et on est en retard sur les autres.
- On a la tête qui tourne.



On a donc **un gros coup de pompe ...**

Les aliments du petit déjeuner



Le lait et les produits laitiers

3 par jour (ou 4 selon la taille de la portion et la richesse en calcium)

Le calcium et les protéines sont nécessaires à la croissance et à la solidité du squelette.

Un verre de lait, un yaourt, 2 petits suisses ou une portion de fromage: ils vous apportent les mêmes éléments, il n'y a que le goût qui change.

L'info au top : penser que le calcium, c'est important seulement pour les petits : attention, le squelette se renforce jusqu'à 25 ans !



Les aliments du petit déjeuner



Les produits céréaliers

A chaque repas et selon l'appétit

Les produits céréaliers contiennent des glucides complexes (amidon), des protéines et des vitamines du groupe B : ils vous apportent de l'énergie pour toute la matinée.

Vous avez le choix : tartines de pain, céréales peu sucrées, biscottes...

L'info au top : penser que le pain fait grossir: au contraire, si vous n'en mangez pas assez le matin, vous risquez de grignoter dans la matinée et c'est là que c'est dangereux pour la ligne !



Les aliments du petit déjeuner



Les fruits

2 à 3 par jour

Les fruits vous apportent des vitamines (essentiellement de la vitamine C), **des glucides, des fibres, de l'eau, des minéraux et des antioxydants** qui protègent vos cellules.

Frais à croquer, en compote peu sucrée, en salade, en jus sans sucre ajouté, ... à vous de choisir.

L'info au top : croire qu'une boisson sucrée au goût de fruit, c'est pareil qu'un fruit frais : dedans, il n'y a pas de vitamine, mais plein de sucres !



Les aliments du petit déjeuner



Les boissons

De l'eau à volonté

N'oubliez pas que le corps est constitué d'eau à 60%. Certains des organes en contiennent même jusqu'à 75%, c'est le cas du cerveau, des muscles et de la peau.

Du lait, un jus de fruit, un café, du thé, une tisane ou simplement de l'eau, il y en a pour tous les goûts !

L'info au top : attention, le thé et le café contiennent des substances qui réveillent ! Si vous en buvez trop, elles vous empêchent de vous endormir le soir. Résultat, vous êtes fatigués le lendemain et vous somnolez!



Quelques astuces

Mettez le couvert la veille.

Vous gagnerez du temps si vous préparez le soir: tasse ou bol, assiette, couverts, serviette, « aliments du placard ».

Votre enfant n'a pas le temps de prendre un petit déjeuner.

Avancez légèrement l'heure de son réveil.

Votre enfant n'a pas faim au petit déjeuner.

L'odeur du pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit

Proposez lui de déjeuner juste avant de partir à l'école

Changez vos habitudes.

Que se passerait-il si vous mangiez tous les midis la même chose? Avec des aliments que vous aimez, différents chaque matin, même les appétits endormis vont se réveiller.

Rappelez-vous que le petit déjeuner est un moment agréable à partager en famille.



Exemples de petit déjeuner

Classique

- Lait chocolaté
- Pain beurré
- Kiwi

Pas très faim

- Fromage blanc et confiture
- Biscottes beurrées
- Jus d'orange *100% pur jus*



Le week end

- Lait
- Pain perdu
- Jus de pomme



Le jour du sport

- Petits suisses, confiture
- Pétales de maïs et lait
- Jus multi-vitamines sans sucre ajouté



Le jour de fête

- Entremets
- Quatre quarts
- Pomme cuite aux amandes
- Eau

