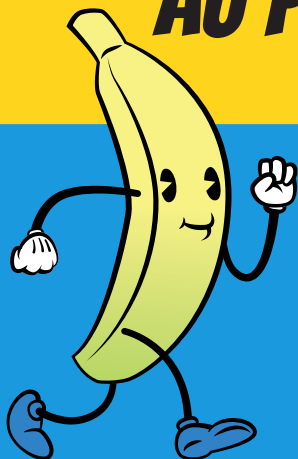


# À LA MAISON : **OUI** **AU PETIT-DÉJEUNER**

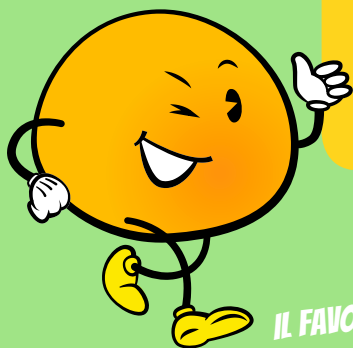


**IL AIDE TON CORPS  
À REPARTIR LE MATIN  
APRÈS UNE BONNE NUIT  
DE SOMMEIL.**



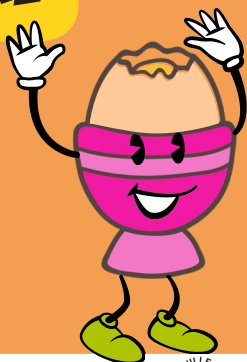
**IL PERMET  
D'ATTENDRE  
LE REPAS  
DE MIDI.**

**À L'ÉCOLE :  
PAS DE  
GRIGNOTAGE  
À LA RÉCRÉ**



**IL FAVORISE  
LA CONCENTRATION  
ET LA BONNE HUMEUR  
À L'ÉCOLE.**

**IL ÉVITE  
LES GRIGNOTAGES  
DANS LA MATINÉE.**



©freemak

# À LA MAISON : OUI AU PETIT-DÉJEUNER ! À L'ÉCOLE : ZÉRO COLLATION À 10 HEURES

Le corps a besoin de carburant pour repartir après une bonne nuit de sommeil. Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une « recharge » d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc essentiel de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.

## UN PETIT DÉJEUNER COMPLET

et adapté à toute la famille se compose idéalement de

**1 PRODUIT CÉRÉALIER + 1 PRODUIT LAITIER + 1 BOISSON + 1 FRUIT**

### QUEL FRUIT ?

Kiwi, orange, banane, pêche, pomme... à chaque saison, votre préférence. Frais, en compote sans sucres ajoutés, en jus pressé ou en 100 % pur jus (1 verre maximum), à vous de choisir.

### QUEL PRODUIT CÉRÉALIER ?

Du pain complet (de préférence) avec un peu de beurre, de confiture ou de miel ou des céréales, mais à condition de limiter les trop sucrées (type : chocolatées ou au miel) ou trop grasses et sucrées (type : les céréales fourrées). Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers, parce qu'elles sont très grasses et sucrées, elles doivent être consommées occasionnellement.

### QUEL PRODUIT LAITIER ?

Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, pourquoi pas, une part de fromage.

### QUELLE BOISSON ?

De l'eau, du lait/chocolat, chaud ou froid (comptant à la fois comme une boisson et un produit laitier).

## LE PETIT DÉJEUNER PERMET DE LIMITER LE GRIGNOTAGE

**Le saviez-vous ?** 76 % des Français ressentent, à un moment de la matinée, une sensation de faim, souvent due à la prise d'un petit déjeuner trop léger. Or, la « fringale du matin » est souvent propice au grignotage et donc à la prise de poids.

## LE PETIT DÉJEUNER AIDE À SE CONCENTRER

Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques que nécessite le corps dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école, le petit déjeuner s'avère donc essentiel !

## MES ENFANTS BOUDENT LE PETIT-DÉJEUNER, QUE FAIRE ? VOICI QUELQUES ASTUCES :

- ✓ Préparer la table du petit-déjeuner la veille au soir.
- ✓ Se lever 20 minutes plus tôt pour avoir le temps de manger calmement en famille.
- ✓ Tester le petit-déjeuner salé avec un petit sandwich pain/fromage.
- ✓ À défaut, préparer une petite collation à manger sur le chemin de l'école, avec quelques fruits secs, un yaourt à boire ou un fruit...