

Le petit déjeuner le repas le plus important de la journée

Prendre un petit déjeuner, c'est...

...faire le plein d'énergie...

... garder la forme plus longtemps...

... se protéger des « coups de pompe » du milieu de la matinée.

Un petit déjeuner équilibré se compose de :

1. Une boisson



de l'eau, thé...
Pour réhydrater notre corps.

2. Du pain ou
des céréales ou des biscottes...



des glucides lents pour
l'énergie. Pour être calé
jusqu'à 12h

3. Du lait ou des yaourts...



des protéines et du calcium
pour construire nos organes
et notre squelette

4. des fruits ou jus de fruits
ou compote



Des vitamines pour le bon
fonctionnement de notre
corps.

5. Des sucres rapides (confiture, chocolat...) et des graisses (beurre)
en petite quantité



pour fournir de l'énergie et des acides gras essentiels (beurre)

sa composition doit couvrir 25% des apports journaliers en énergie.

Quelques exemples de menus :

Menu 1	Menu 2
1 bol de pétales de maïs, un peu de sucre et du lait	1 bol de chocolat
1 yaourt	Du pain légèrement beurré et de la confiture
1 jus d'orange	1 kiwi

Des astuces pour prendre un petit déjeuner:

- Prendre un grand verre de jus de fruits ou d'eau au réveil, cela stimule l'appétit.
- essaye de prendre ton petit déjeuner avec tes frères, sœurs ou parents.
- mets le réveil un peu plus tôt si tu n'as pas le temps de prendre un petit déjeuner.