



Conseils

Quelques astuces pour mieux manger le matin :

Tu n'as pas faim le matin:

- Bois un grand verre d'eau, il va ouvrir ton appétit.
- Commence à te préparer avant de prendre ton petit déjeuner.

Tu n'as pas trop le temps le matin:

- Prépare la veille avec ta famille tout ce qu'il faut pour le petit déjeuner.
- N'oublie pas de préparer ton sac, tes habits la veille.
- Avance légèrement l'heure du réveil !
- Evite de regarder la télévision.



Ce n'est pas que pour les enfants !



Votre enfant n'a vraiment pas faim le matin?

• Pour lui ouvrir l'appétit , donnez lui, un verre d'eau ou jus de fruit, partagez ce moment en famille et proposez lui d'autres aliments:

- Riz au lait
- Salade de fruits
- Différents fromages...

• Votre enfant ne doit pas partir à l'école le ventre vide.

• Evitez de remplir ses poches ou son cartable de produits sucrés, chocolats...

• **Viennoiseries et sucreries sont à réserver aux occasions particulières!**

Au menu:

- 1 bol de lait cacaoté
- 2 tartines de pain beurrées et un peu de confiture
- un verre de jus d'orange



**Le petit déjeuner,
il ne faut
pas l'oublier !**





Pourquoi prendre un petit déjeuner?

Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie!

L'organisme est à jeun depuis la veille, il doit reprendre des forces.

- Il permet de passer une bonne matinée sans fatigue.
- Il limite le creux de 11 heures.
- Il réhydrate l'organisme.
- Il évite le grignotage en fin de matinée.
- Il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur.



Composer un petit déjeuner équilibré



@ 1 produit laitier



- Lait 1/2 écrémé (chaud ou froid) nature ou avec du cacao
- 1 yaourt ou un fromage blanc
- 1 morceau de fromage

@ Céréales ou féculents



- Des tartines de pain
- Des biscottes
- Des céréales peu sucrées

@ 1 boisson



- Un verre d'eau
- Un bol de lait
- Un verre de jus de fruit

@ 1 fruit ou jus de fruit



- Un fruit entier (pomme, orange)
- Une compote
- Un verre de jus de fruit (100% pur jus sans sucre ajouté)

En plus:

@ Produits sucrés



- Un peu de confiture
- Un peu de miel

@ Matière grasse



- Un peu de beurre sur tes tartines
- De temps en temps un peu de pâte à tartiner chocolatée.