

Le Petit déjeuner



Pour qui ?

Pour tous, du plus petit au plus grand.



Pourquoi ?

- "Sauter" le petit déjeuner, c'est imposer à votre organisme un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas de midi). Pendant la nuit, vous dépensez des calories pour respirer, pour rêver... Le matin, il faut refaire le plein d'énergie,

- Pour favoriser concentration, attention et bonne humeur,

- Pour éviter le coup de pompe de 11h et les grignotages qui font grossir.

Le saviez-vous ?

- Lorsque le petit déjeuner est sauté, l'alimentation est globalement plus riche en graisses. Chez certains, son absence peut même favoriser la prise de poids.

- Un manque au petit déjeuner sera difficilement compensé par les autres repas. Ainsi, adolescents et seniors ont besoin de 1200 mg de calcium par jour, soit 1 produit laitier à chaque repas y compris au petit déjeuner.

► Une boisson

café, thé, chocolat...

Notre corps est constitué de 60 à 70 % d'eau, il est donc important de commencer la journée par une boisson pour réhydrater l'organisme.

► Un produit laitier

lait, yaourt, fromage blanc, fromage...

C'est la meilleure source de calcium indispensable à la santé des os. C'est aussi un apport de protéines de bonne qualité ainsi que de vitamines (A, D, groupe B) essentielles pour l'entretien de l'organisme.

► Un produit céréalier

pain, biscottes, céréales...

Pour vivre, le corps a besoin d'énergie. Puisez-la dans les produits céréaliers dès le petit déjeuner, ils vous apporteront des glucides, le carburant des muscles.

N'oubliez pas le beurre, pour la vitamine A et le goût, le miel et la confiture pour le plaisir.

► Un fruit

ajoutez un fruit riche en vitamine C indispensable à la vitalité, mais également en fibres pour un meilleur transit intestinal. Choisissez-le de préférence frais. Les fruits, en jus ou en compote sont moins riches en vitamines et surtout en fibres.



AU MENU

OUI, MAIS MOI, JE N'AI PAS FAIM LE MATIN...

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.



► En pratique

Profitez des week-ends et des vacances pour varier vos petits déjeuners :

- café, yaourt, brioche, beurre, orange pressée
- thé, pancakes au sirop d'érable, fromage blanc et compote
- café, muesli, lait, salade de fruits frais
- chocolat chaud, gâteau au yaourt "maison", 1/2 pamplemousse
- pain complet, fromages et charcuteries, café ou thé, fruits frais
- café au lait, gâteau de semoule aux raisins, salade d'oranges

OUI, MAIS MOI, JE N'AI PAS LE TEMPS...



Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

Liste de ce que j'ai mangé au petit-déjeuner du collègue :

.....

.....

.....

.....

.....

.....