**Un petit déjeuner complet et équilibré doit contenir :**

- Une boisson
- Des céréales ou du pain
- Un fruit, un jus de fruits ou une compote
- Un produit laitier
- Des produits sucrés et des matières grasses (en quantité limitée !)
- Du jambon (facultatif)

# D'où viennent les produits du petit déjeuner ?

- Yaourts sucré : Neuilly Le Brignon (37)
- Compote maison : Pommes – Les Roches Prémaries (86)
- Jus de pomme : Charroux (86)
- Biscottes, pains : Chasseneuil du Poitou (86)
- Lait : Vic sur Gartempe (86)

GASPILLAGES
ÉMISSIONS DE
GAZ À EFFET DE SERRE

L'effet de serre
Une partie de l'énergie est renvoyée vers l'espace
La surface de la Terre est réchauffée par le Soleil et renvoie la chaleur vers l'espace
L'énergie en provenance du Soleil traverse l'atmosphère
Les gaz à effet de serre dans l'atmosphère retiennent une partie de la chaleur

Selon un sondage réalisé au sein du collège

environ **20 % des élèves de 6ème**
ne prennent pas de petit-déjeuner
tous les jours …

ou ne prennent qu'une boisson !

# Que se passe-t-il quand on ne prend pas de petit-déjeuner ?

Sueurs, tremblements

Faim (mal au ventre)

Fatigue, vertiges

Pâleur

Somnolence

Vision floue ou double

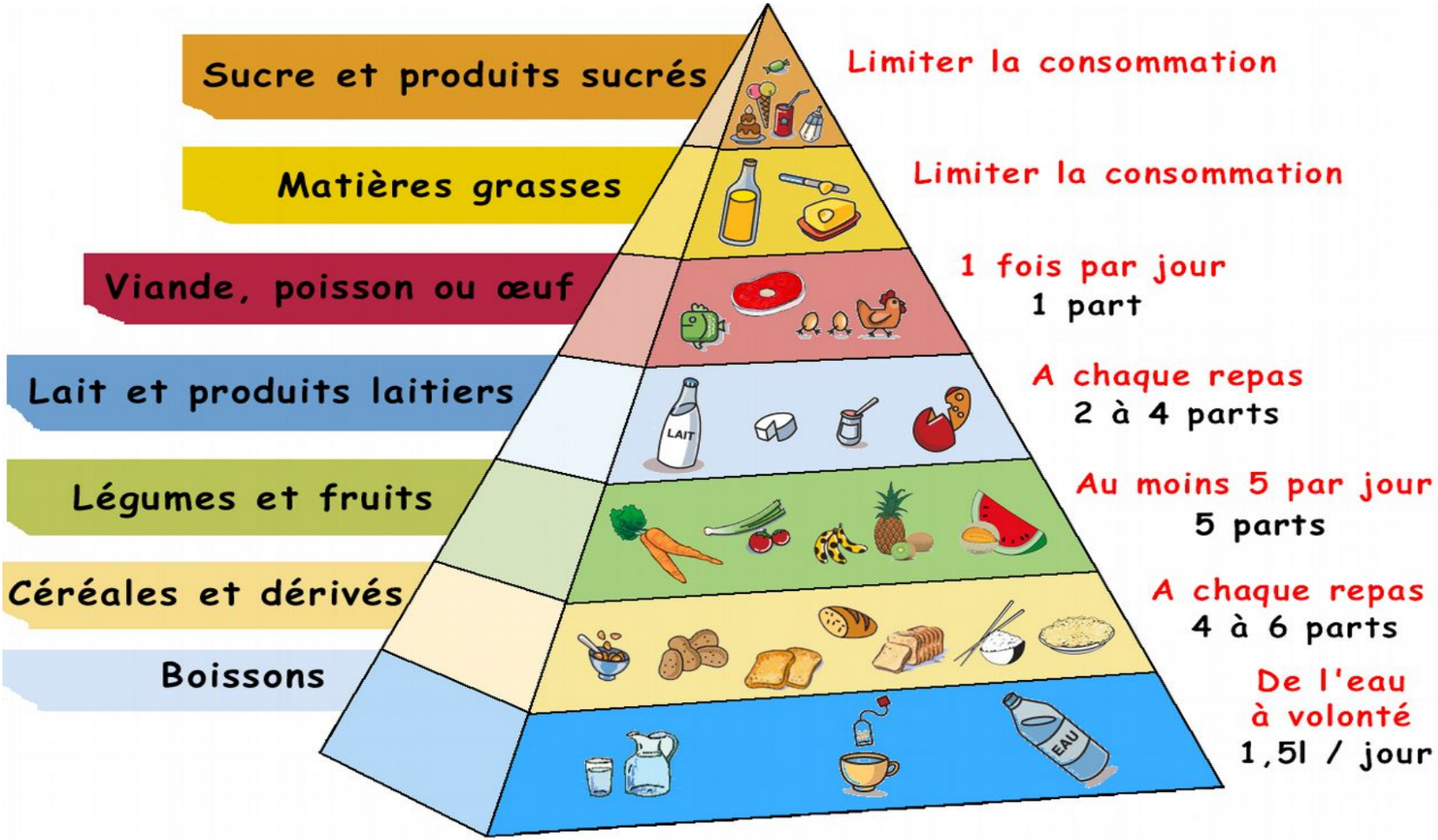
Sensation de froid, picotement des lèvres

Troubles de la parole

Comportement bizarre, irritabilité, nervosité

Que faut-il manger au petit-déjeuner ?

Nestlé
LION
CARAMEL & CHOCOLAT
Swing
Céréales FOURRÉES
Kellogg's
Rice Krispies
MiniCookies
com cacau
Petit beurre Tablette
Twix top
Sondey
Envitas
Chabrior
SABLI CHOC
Delichoc
nutella biscuits
Tartines Craquantes
miel pops
LULU
Grandino
DAMOSAURUS


Sucre et produits sucrés
Limiter la consommation
Matières grasses
Limiter la consommation
Viande, poisson ou œuf
1 fois par jour
1 part
Lait et produits laitiers
LAIT
A chaque repas
2 à 4 parts
Légumes et fruits
Au moins 5 par jour
5 parts
Céréales et dérivés
A chaque repas
4 à 6 parts
Boissons
EAU
De l'eau
à volonté
1,5l / jour

Attention au choix des céréales !

# QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE DANS CES CÉRÉALES ?

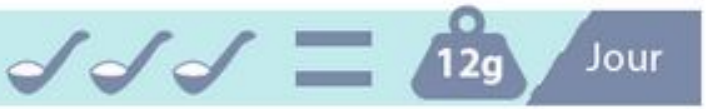
**POUR 100g** ■ **SUCRE**

HEALTHY Student

GOÛT ORIGINAL
Coca-Cola
FANTA
Lipton
Pêche
Oasis
Sprite
GOÛT NATURELLEMENT RAFRAÎCHISSANT
MONSTER

# QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE À NE PAS DÉPASSER PAR JOUR ?

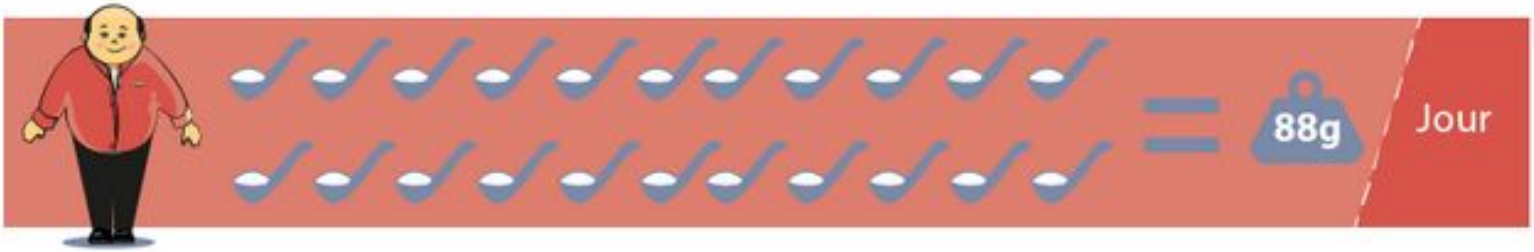
## Recommandation actuelle de l'OMS



**Sont exclus :**

sucres contenus dans les fruits consommés entiers et dans le lait (lactose)

## Consommation actuelle

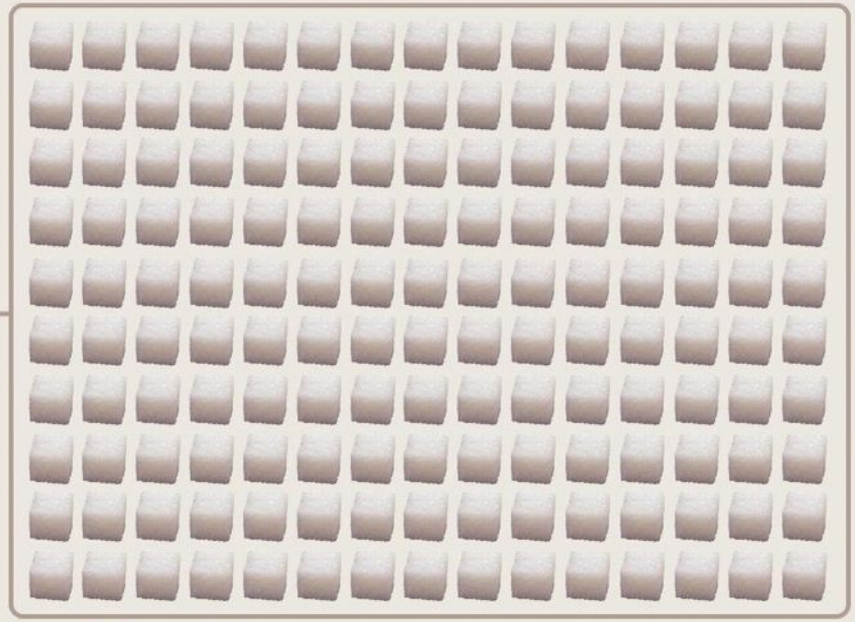


# Attention au sucre rajouté dans le lait !

## COMBIEN DE SUCRE DANS 1KG DE NESQUIK ?

**LE NESQUIK EST COMPOSÉ DE 21% DE CACAO ET DE 75% DE SUCRE.**

**DONC DANS 1KG IL Y A 750g DE SUCRE, SOIT 150 MORCEAUX !**



HEALTHY Student

Mini-Beurres
Demi-sel
Poids net : 10 g
Auchan

# Pourquoi n'a-t-on proposé de pâte à tartiner au petit déjeuner ?

# Comment retrouver l'appétit le matin ?

- Manger équilibré et sans excès au dîner
- Éviter les grignotages en soirée
- Prendre le temps de se réveiller
- Préparer la table du petit-déjeuner la veille
- Changer régulièrement le menu du petit-déjeuner
- Se lever plus tôt pour avoir le temps de manger calmement et sans stress
- Commencer par boire un verre d'eau fraîche pour s'ouvrir l'appétit