

Le petit-déjeuner

Comment bien démarrer la journée?



Après avoir passé une longue période sans manger pendant la nuit, il est primordial de recharger ses batteries et de prendre un bon petit déjeuner avant de partir à l'école.



Idéalement il se composera de 4 familles d'aliments :

L'eau va te permettre de te réhydrater.

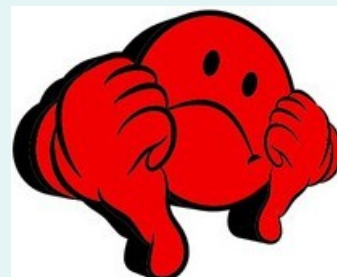
Le fruit va te procurer des vitamines et des minéraux, te protégeant des maladies. Les fibres, elles, permettent un meilleur transit intestinal.

Les produits laitiers tels que le fromage, le lait, les yaourts,... te permettront d'avoir des os et des dents solides et en bonne santé. Tout cela grâce au calcium que contiennent les produits laitiers.

Les produits céréaliers tels que le pain complet, le muesli, les flocons d'avoine, ... te permettront d'avoir un apport en énergie constant tout au long de la matinée.

Tu essayeras d'utiliser le moins possible certains aliments pour ton petit-déjeuner :

- * Pain blanc
- * Nutella et autres choco
- * Nesquik
- * Jus de fruits industriel
- * Yaourt type petit Gervais



Quelques exemples de bons petits-déjeuners pour ne pas te lasser :

- ⇒ Une ou deux tartines de pain complet légèrement beurrées et tartinées de fromage, guacamol, tapenade, humus, compote de fruits, confiture + 1 kiwi + 1 verre de lait demi-écrémé
- ⇒ Un bol de flocons d'avoine avec une banane coupée, des fruits secs, assaisonné de cannelle + lait demi-écrémé
- ⇒ Un œuf (cuit dur, au plat, brouillé, omelette) + une tartine de pain complet légèrement beurrée + une poire
- ⇒ Une tranche d'un cake salé (préparé la veille) + une pomme + un yaourt

- Si tu as pris un bon petit-déjeuner avec les 4 familles d'aliments, alors la collation de 10H n'est pas nécessaire.
- Si tu n'as pas réussi à manger les 4 familles d'aliments au petit-déjeuner, alors tu peux le compléter au moment de la collation.

