

PLAISIR &  
EQUILIBRE

# Le diététicien vous informe

## De quoi se compose le petit déjeuner de l'enfant ?

### 1 Recharger les batteries

- Après une nuit de sommeil et avant une journée active, les batteries doivent être rechargées.
- Un bon petit-déjeuner permet
  - d'avoir de l'énergie pour bouger
  - d'être plus attentif en classe
  - d'éviter de grignoter pendant la matinée



### 2 La formule du petit déjeuner équilibré

- **Un produit céréalier (de préférence complet)**
  - Pain (+ garniture sucrée ou salée)
  - Céréales pour petit déjeuner (+ lait)
- **Un produit laitier (ou alternative)**
  - Lait, lait chocolaté, yaourt, fromage, jus de soja enrichi en calcium...
- **Un fruit**
  - Fruit frais de saison ou jus de fruit sans sucres ajoutés
- **Une boisson**
  - Eau, tisane,...

### 3 Petit déjeuner, grand moment

- Le petit déjeuner, c'est aussi un moment de plaisir, c'est l'occasion de se retrouver autour de la table et de partager un moment convivial avant une journée active.

**Pas faim le matin ?** Prendre un petit déjeuner, ça s'apprend, c'est une question d'habitude.

Réalisé à l'initiative de:



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé

© 2012