

Pour bien commencer la journée,

« je prends un bon petit déjeuner »

Choisi un aliment de chacune des familles pour te préparer un petit déjeuner varié et équilibré.

<p><u>UN FRUIT</u> Fruit Compote Jus de fruits (sans sucre ajouté) SOURCE DE VITAMINES ET FIBRES</p>	<p><u>UN FECULENT</u> Pain Biscottes Céréales SOURCE D'ENERGIE POUR UNE LONGUE DUREE</p>	<p><u>UN PRODUIT LAITIER</u> Lait Yaourt Fromage SOURCE DE CALCIUM POUR LA SOLIDITE DES OS</p>
<p><u>MATIERES GRASSES (un peu)</u> Beurre</p>	<p><u>UNE BOISSON</u> Eau Thé Café POUR L'HYDRATATION</p>	<p><u>PRODUITS SUCRES (un peu)</u> Miel Confiture Chocolat Sucre « POUR LE PLAISIR »</p>

Pour qui ?

Pour tous du plus petit au plus grand.

Pourquoi ?

-Ne pas prendre de petit déjeuner, c'est imposer à ton corps un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas du midi). Pendant la nuit tu dépenses des calories pour respirer, pour rêver...Le matin, il faut refaire le plein d'énergie.

-Pour éviter la fatigue de 11 heures.

-Pour favoriser la concentration, l'attention...

Si rien ne passe au petit déjeuner, prévois alors une collation pour la récréation du matin.

Document réalisé par Mme BREHARD, infirmière