

Et toi, que prends-tu au petit-déjeuner ?

.....
.....
.....
.....
.....

## 10 CONSEILS POUR LE PETIT-DEJEUNER

Le petit déjeuner doit idéalement comporter :

- 1 produit laitier
- 1 aliment féculent : pain et/ou céréales
- éventuellement un fruit ou un jus de fruits frais



**Ce repas est très important pour équilibrer l'alimentation de la journée**

Si le matin tu n'as pas le temps ou pas faim, voici quelques conseils pour t'aider à prendre un petit-déjeuner .

## La veille

- \* Evite de prendre un repas du soir trop copieux
- \* Couche toi suffisamment tôt
- \* Prends ta douche et prépare cartable ou sac
- \* Dresse la table du petit déjeuner



## Le matin

### Pour les enfants :

- \* Lève toi 10 minutes plus tôt
- \* Prends une boisson au réveil (eau ou jus de fruit)
- \* Commence par te laver et t'habiller

### Pour les parents :

- \* Finir de dresser la table avec plusieurs choix possibles, avant que l'enfant n'arrive
- \* Assurer, dans la mesure du possible, une certaine convivialité autour de ce repas en déjeunant avec l'enfant (éviter qu'il ne reste seul face à son bol !)
- \* Donner à votre enfant la possibilité de consommer les aliments qu'il aime tout particulièrement, afin de stimuler son appétit.

## Quelques exemples

1 bol de lait avec cacao  
pain + beurre  
1 poire

1 bol de fromage blanc  
Muesli  
1 jus d'orange

1 grand verre de lait  
1 petite brioche  
1 compote de pomme

1 yaourt aux fruits  
toast + beurre  
jus de pamplemousse

1 bol de thé  
Pain complet + fromage portion  
1 kiwi

Et pour les réveils tardifs :  
*un petit déj' sur le pouce, à  
consommer sur le chemin de l'école*

1 yaourt à boire  
1 banane