

**Le petit déjeuner est important** pour bien démarrer la journée, pour être concentré et en pleine forme pour jouer à la récré. Le matin prends ton temps pour déguster en famille un bon petit déjeuner qui se compose :

- de pain, ou de céréales
- d'un fruit ou d'un jus de fruit
- d'un produit laitier : lait, yaourt, fromage ou produit à base de soja enrichi en calcium
- d'une boisson : de l'eau de préférence

### AI-JE VRAIMENT BESOIN D'UNE COLLATION ?

Si tu as bien déjeuné, la collation n'est pas indispensable, mais si tu n'as pas assez mangé ou si tu t'es levé très tôt, apporte une collation pour 10 h que tu choisiras dans les familles du petit déjeuner : un fruit, un produit laitier, une tartine de confiture ou de fromage, ...

*Pas plus d'une fois par semaine*

**Les chips, le chocolat, les couques, les gâteaux, les gaufres, ... sont très riches et risquent de te couper l'appétit pour le dîner. À 10 h ils doivent rester exceptionnels, pas plus d'une fois par semaine.**

### DES IDÉES POUR LA COLLATION AU QUOTIDIEN

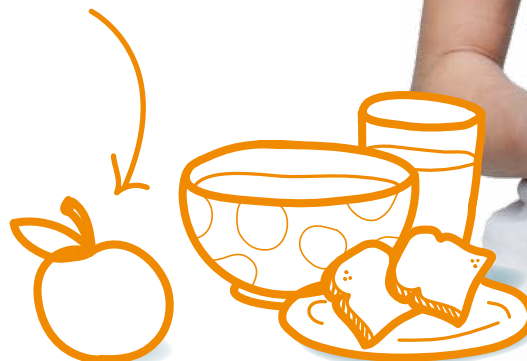
Choisis un aliment en fonction de ton petit déjeuner

- Une tartine (à la confiture, au fromage, au miel, au choco...)
- Des biscuits (3 petits beures, 2 boudoirs, 3 biscuits à la cuillère, 3 spéculos)
- 1 tranche de pain d'épice
- Une barre de céréales
- Fruits frais : quartiers de pommes citronnés
- Raisins
- Quartiers d'orange
- Clémentine
- Abricots
- Légumes frais : carottes, radis, tomates, cerises, concombre, ...
- Des fruits séchés (abricot, raisin, mangue...)
- Un mélange type « mendiant » (fruits séchés avec noix, amandes...)
- Lait nature (entier ou demi-écrémé)
- Lait chocolaté
- « Lait » végétal enrichi en calcium
- Yaourt à boire
- Yaourt
- Fromage (frais, fondu, à pâte dure, à pâte molle...)



## Je choisis ma collation en fonction de mon petit déjeuner

*Je n'ai pas assez faim, je l'importe pour ma collation de 10 h.*

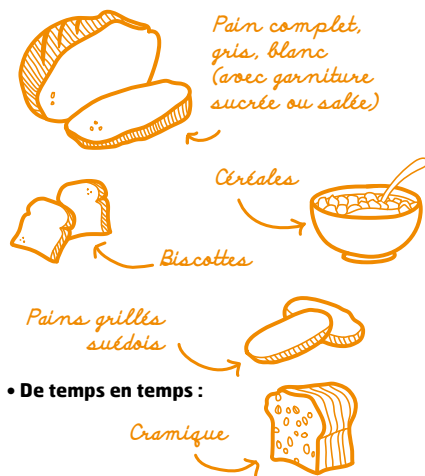


# Je prends un petit déjeuner chaque jour



## LES PRODUITS CÉRÉALIERS

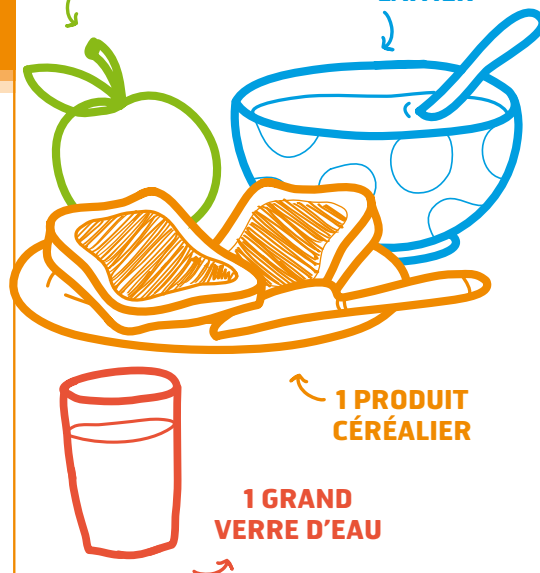
Préferer les produits céréaliers complets et peu sucrés.



• De temps en temps :

1 FRUIT

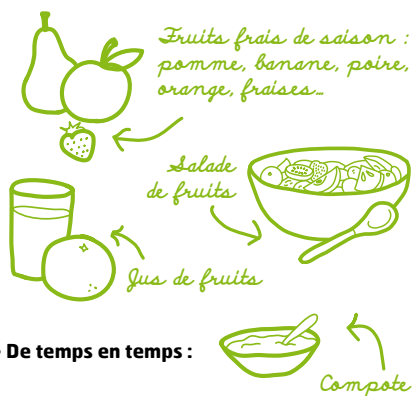
1 PRODUIT LAITIER



1 PRODUIT CÉRÉALIER

## LES FRUITS

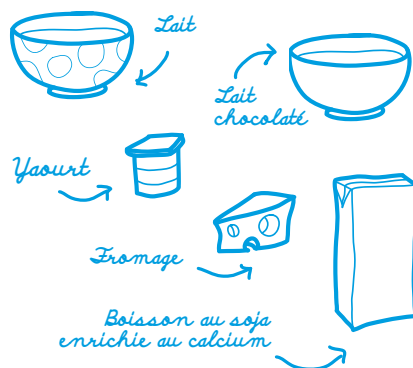
Préferer les fruits frais de saison. Maxi 1 verre de jus de fruits par jour.



• De temps en temps :

## LES PRODUITS LAITIERS

Préferer les versions nature ou peu sucré. Opter pour le lait demi-écrémé (entier avant 4 ans).



## LUNDI

- ☐ Un produit céréalier : .....
- ☐ Un produit laitier : .....
- ☐ Une portion de fruit : .....
- La collation de 10 h : .....

## MARDI

- ☐ Un produit céréalier : .....
- ☐ Un produit laitier : .....
- ☐ Une portion de fruit : .....
- La collation de 10 h : .....

## MERCREDI

- ☐ Un produit céréalier : .....
- ☐ Un produit laitier : .....
- ☐ Une portion de fruit : .....
- La collation de 10 h : .....

## JEUDI

- ☐ Un produit céréalier : .....
- ☐ Un produit laitier : .....
- ☐ Une portion de fruit : .....
- La collation de 10 h : .....

## VENDREDI

- ☐ Un produit céréalier : .....
- ☐ Un produit laitier : .....
- ☐ Une portion de fruit : .....
- La collation de 10 h : .....

## MODE D'EMPLOI :

Note ce que tu as mangé au petit déjeuner en classant les aliments dans les bonnes cases : « un produit céréalier », « un produit laitier », « un fruit ». Si toutes les cases sont remplies tu n'as peut-être pas besoin d'une collation. Si tu n'as pas assez mangé ou si tu n'as pas mangé un produit de chaque catégorie, choisis ta collation parmi les familles du petit déjeuner qui manquent.