

5 points clés

1

DE QUOI SE COMPOSE UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

Traditionnellement le petit-déjeuner se compose d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'un verre d'eau.

• **Un produit céréalier** : pain ou céréales

Pain : préférez les pains gris ou complets au pain blanc avec un peu de beurre ou de margarine et en alternance : du miel, de la confiture, de la gelée, de la compote.... Si vous optez de temps en temps pour du choco ou une pâte à tartiner, n'ajoutez pas de matière grasse supplémentaire sur le pain.



3 petits pains suédois avec confiture



Céréales : choisissez de préférence des céréales peu sucrées (dans l'étiquetage taux de sucres < à 20g pour 100g).



• **Un fruit frais**

Profitez du petit-déjeuner pour installer l'habitude de consommer des fruits frais. Certains enfants les mangeront plus facilement s'ils sont préparés : épluchés ou découpés en dés ou en tranches. Quant aux jus de fruits, même frais et sans sucres ajoutés, ils sont à limiter car ils apportent moins de fibres et ont un effet moindre sur la satiété.



Jus de fruits de temps en temps



• **Un produit laitier**

Du lait de vache ou jus de soja enrichi en calcium mais aussi des yaourts, du fromage blanc ou du fromage.



2

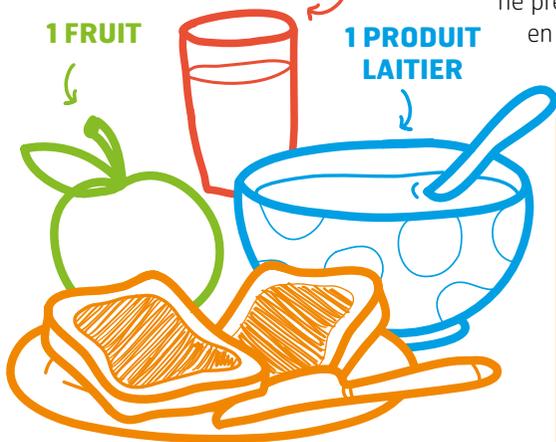
POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER ?

Le petit-déjeuner est le premier des 4 repas conseillés dans la journée de l'enfant (petit-déjeuner, dîner, goûter, souper). Il permet de faire le plein d'énergie après la nuit pour être en forme et concentré le matin, à l'école ou au travail. Il aide aussi à éviter les grignotages. Et pourtant

**1 GRAND VERRE
D'EAU**

1 FRUIT

**1 PRODUIT
LAITIER**



1 PRODUIT CÉRÉALIER

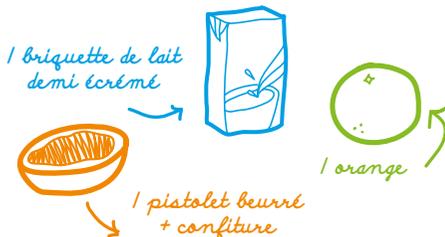
3

LE MATIN C'EST LA COURSE, JE N'AI PAS LE TEMPS. COMMENT FAIRE ?

Pour vous faciliter la vie le matin, préparer un maximum de choses la veille : les vêtements et les cartables des plus petits ainsi que la table du petit-déjeuner. Autant de temps gagné pour prendre idéalement le petit-déjeuner tous ensemble.

MON ENFANT N'A PAS FAIM LE MATIN, COMMENT L'INCITER À MANGER ?

Assurez-vous que votre enfant ne mange pas trop et trop tard le soir, et montrez l'exemple en prenant un petit-déjeuner. Si votre enfant ne mange toujours pas ou peu le matin, où s'il prend son petit-déjeuner très tôt, préparez-lui une collation qui complète son petit-déjeuner, choisie au sein des aliments du petit-déjeuner : un fruit, un produit laitier, un produit céréalier.



PUIS-JE RAJOUTER DE LA CHARCUTERIE OU DES ŒUFS AU PETIT-DÉJEUNER ?

Bien sûr mais veillez alors à diminuer ces aliments dans les autres repas.

* HBSC 2014



Mit steun van de Vlaamse overheid

viasano
club des partenaires

