



MES IDÉES DE BON PETIT DÉJEUNER

Apprenons aux enfants à apprécier leur petit déjeuner avec des aliments variés.

DIFFÉRENTS PETITS DÉJEUNERS...

1 À LA MAISON

1 bol de lait chocolaté,
1 tartine de pain complet
et 1 compote (sans sucres
ajoutés)



ou



ou



2 À EMPORTER

1 compote (sans sucres
ajoutés), 1 brique de
lait et 1 part de gâteau
fait maison

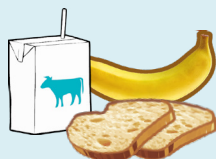


ou

Un morceau de pain
complet tartiné de fromage,
de l'eau et une mandarine
par exemple



ou



Et n'oublions pas, partout, tout le temps,
l'eau est la seule boisson indispensable !



La consommation de fruits doit être intégrée à une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'à une activité physique régulière. Pour connaître l'ensemble des recommandations:



<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>



<https://www.mangerbouger.fr/fr/essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>



Les petits guides
Parents
Vivons en forme



**Le petit déjeuner :
pourquoi est-ce important ?**

mise à jour : novembre 2024

UN BON PETIT DÉJEUNER POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Les enfants prennent majoritairement un petit déjeuner mais celui-ci est souvent composé d'aliments peu variés voire trop gras et sucrés. Pourtant un petit déjeuner permet de bien commencer la journée.

Pourquoi est-ce important de prendre un bon petit déjeuner ?

1 POUR LA FORME

Pendant la nuit, on ne mange pas et notre corps vit sur ses réserves. Le matin c'est le moment de **refaire le plein d'énergie** pour la matinée !

2 POUR ÉVITER LES GRIGNOTAGES

Ne pas prendre de petit déjeuner peut occasionner une fringale dans la matinée et donner envie de grignoter.

3 PARTAGER UN MOMENT AVANT L'ÉCOLE

Au delà de son intérêt nutritionnel, le petit déjeuner peut être **un moment de partage en famille** qui permet de se retrouver pour bien commencer la journée !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le manque d'appétit le matin pourrait être dû à un dîner trop copieux, trop tardif ou à une durée de sommeil trop courte.

Quels conseils pour que mon enfant prenne un bon petit déjeuner ?

Par manque d'appétit, de temps, d'envie... Souvent le petit déjeuner est sauté ! Quelques idées pour tenter d'y remédier.

Le matin, c'est la course, mon enfant n'a pas le temps de prendre le petit déjeuner. »

- Pour éviter que ce soit la course le matin, une idée est de **préparer la table la veille**, cela fait gagner du temps le matin !
- Préparer un petit déjeuner à emporter, glissé dans son cartable et à déguster **sur la route de l'école** comme par exemple une brique de lait, un pain au lait et un fruit.



Mon enfant n'a pas faim le matin. »

- Essayez de nouveaux types de petits déjeuners pour mieux comprendre ce qu'il aime ! Sucré, salé, chocolaté, céréales... L'objectif est que le petit déjeuner lui plaise !
- Pour ouvrir l'appétit, **laissez du temps à votre enfant entre le réveil et le petit déjeuner**. Pour cela, vous pouvez éventuellement décaler l'heure du réveil un peu plus tôt, ou lui proposer de se préparer avant de prendre son petit déjeuner.



Adaptez les quantités avec l'âge et l'appétit de l'enfant.

Qu'est-ce qu'un bon petit déjeuner ?

Tartine de pain complet avec une fine couche de beurre, de confiture.



1 produit laitier

1 fruit entier



LES ASTUCES EN PLUS

- Si votre enfant n'aime pas le lait, vous pouvez le remplacer par un yaourt ou un fromage blanc ou encore une portion de fromage.
- Si votre enfant souhaite des céréales privilégiez celles avec le meilleur **Nutri-Score**, car certaines sont riches en sucre.

