

Guide Pratique

Bien manger au petit déjeuner

Un projet pour promouvoir
le bien manger
au petit déjeuner



Quelques pistes pour aborder ce thème et

Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie.

L'organisme est à jeun depuis la veille, il doit reprendre des forces !

Premier plaisir de la journée

Faisons en sorte que ce repas soit synonyme de convivialité, de choix des couleurs, des saveurs et des arômes



Quatre éléments essentiels

Du lait ou des produits laitiers : source de calcium et de protéines qui permettent de construire, entretenir et renouveler les tissus du corps

Du pain ou des féculents source de glucides qui fournissent de l'énergie. Favoriser les produits céréaliers, source de fibres

Un fruit ou un jus de fruit (pressé ou 100% pur jus), source de vitamines et de minéraux

Une boisson qui permet de réhydrater le corps



Un vrai petit

Passer une bonne matinée, sans fatigue

Prendre un déjeuner plus léger et éviter ainsi la somnolence de l'après midi (provoquée par une digestion plus longue)

favoriser les échanges avec les enfants :

Le petit déjeuner doit être considéré comme un véritable repas puisqu'il doit assurer à lui seul près du quart des apports énergétiques et des nutriments essentiels de la journée.

On peut remplacer

Je n'aime pas le lait ! Je peux le remplacer par des yaourts, du fromage blanc, des petits suisses, et pourquoi pas du fromage si je préfère le goût salé.

Je ne veux pas de pain au petit déjeuner ! Je peux prendre du pain complet ou aux céréales pour changer, mais aussi des biscottes. Je peux aussi prendre des céréales, mais je choisis les moins sucrées, j'évite les céréales fourrées. Et pour me faire plaisir je peux manger une viennoiserie mais pas tous les jours, elle doit rester occasionnelle.

Je n'aime pas boire chaud ! Ma boisson peut-être froide (lait froid, eau, ...).

Un fruit ou un jus de fruit ? L'important c'est de varier, choisir son fruit ou son jus de fruits en fonction de son envie, de la saison, mais toujours prendre un jus de fruits 100% jus de fruits, sans sucre ajouté.

Et pour agrémenter mon petit déjeuner ? Je peux ajouter une fine couche de beurre, de confiture ou de miel. Ou encore un peu de pâte à tartiner, à réserver en fine couche et non pas à la petite cuillère.

déjeuner permet de :

Assurer une répartition des différents repas de la journée

Éviter le grignotage dans la matinée



L'affiche ludique réalisée par des élèves de grande section est certifiée par l'INPES. Elle place le petit déjeuner au sein d'une alimentation équilibrée et cible son importance dans une journée type via les repères nutritionnels du PNNS conformes aux recommandations nationales pour les enfants. Ces repères sont à adapter pour les adultes.

Guides à consulter pour plus d'informations sur le site internet de l'INPES: www.inpes.sante.fr

Pour adultes



Pour enfants & ados



Un projet mené conjointement

