

Les petits guides  
**Parents**  
Vivons en forme

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



EVREUX



**Vivons  
en  
forme**

# UN BON PETIT DÉJEUNER POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE



**Seul 19%** des enfants en 2010 prennent un petit déjeuner complet chaque matin<sup>1</sup>. Pourtant, après une longue période de jeûne pendant la nuit, le petit déjeuner permet de bien commencer la journée et d'être en forme.



## 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 BIEN TRAVAILLER À L'ÉCOLE

Le petit déjeuner permet d'alimenter les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches de la journée. C'est pourquoi, il aide à se concentrer et à améliorer l'attention.



### 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 petit déjeuner permet de limiter le grignotage

76 % des Français ressentent, à un moment de la matinée, une sensation de faim, souvent due à la prise d'un petit déjeuner trop léger<sup>2</sup>.

Or la fringale du matin est souvent propice au grignotage.

## 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.



## Qu'est ce qu'un bon petit déjeuner ?

Biscotte ou tartine de pain complet ou pain bis



1 produit laitier

1 fruit (entier, ou en compote sans sucres ajoutés)



## 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.
- Pour ouvrir l'appétit de votre enfant le matin, vous pouvez lui faire boire un grand verre d'eau.





# MES IDÉES DE BON PETIT DÉJEUNER

À la maison ou à emporter, sucré ou salé, ...  
Apprenons à nos enfants à varier le petit déjeuner  
en fonction de leurs goûts et de leur quotidien !

## DIFFÉRENTS PETITS DÉJEUNERS...

### 1 À LA MAISON

1 bol de lait chocolaté,  
1 tartine\* et 1 compote  
(sans sucres ajoutés)



OU

1 jus de fruits pur jus (sans  
sucres ajoutés)\*\*; 1 yaourt  
nature et 2 tartines beurrées\*



OU

1 fruit, 1 bol de lait  
et des céréales  
peu sucrées



### 2 À EMPORTER

1 compote (sans sucres  
ajoutés), 1 brique de  
lait et 2 biscuits secs  
riches en céréales



OU

Un morceau de pain  
tartiné\* de fromage et  
1 brique de jus de fruits pur  
jus (sans sucres ajoutés)



OU

1 brique de lait,  
1 banane  
et 1 pain au lait



\*de pain complet ou pain bis \*\*un demi verre soit 10 cl



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



Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :