

# Le guide du petit déjeuner

## Le petit déjeuner Fruit **YÉ, YÉ, YÉ!** Céréale Lait

**1 produit  
fruitier**



fruit, compote, jus pressé...

**1 produit  
Laitier**



yaourt, lait, fromage ...

**1 produit  
Cérééalier**



pain, céréales, brioche...

**fruitier**

- Privilégier les compotes et jus de fruits sans sucres ajoutés, 100% pressés ou faits maison.
- Limiter la consommation de jus de fruits à un verre par jour.

**Cérééalier**

- Privilégier les produits à base de céréales complètes qui apportent des fibres pour une meilleure santé intestinale.

**Laitier**

- Représente 1 portion sur les 3 produits laitiers par jour.
- Préférer les produits naturels et si besoin à aromatiser avec un peu de miel ou de la confiture.

## Pourquoi prendre un petit déjeuner équilibré ?

- 1** Evite le grignotage au cours de la journée <sup>(1) (2)</sup>
- 2** Favorise la concentration et l'apprentissage à l'école <sup>(3)</sup>
- 3** Apporte le plein d'énergie et de vitamines
- 4** Permet de se réhydrater
- 5** Diminue le risque de développer un surpoids, de l'obésité et de maladies métaboliques qui y sont associées <sup>(1) (2)</sup>

**Le saviez-vous ?**

Être obèse avant la puberté c'est **20 à 50%** de risque de le rester à l'âge adulte <sup>(4)</sup>

# 3 idées de petits déjeuners

## Le classique



## L'économique



## A emporter



## Astuces

### pour prendre un bon petit déjeuner

- 1** Manger à table, assis, en famille et sans écran
- 2** Si on a du mal à manger le matin, d'abord se préparer puis manger
- 3** Mieux gérer son temps en préparant la table la veille au soir, ou en se levant plus tôt
- 4** Boire un verre d'eau ou jus de fruit pour s'ouvrir l'appétit

## Le saviez-vous ?



**1 enfant sur 4**

saute le petit déjeuner  
une fois par semaine <sup>(5)</sup>