

LE PETIT DEJEUNER C'EST IDEAL



L'organisme qui a jeûné pendant la nuit (une douzaine d'heures se sont écoulées entre le repas du soir et celui du réveil) a **besoin de faire le plein d'énergie le matin**. En effet, pendant le sommeil, l'organisme brûle environ 600 calories pour assurer les battements du cœur, la respiration, le renouvellement des cellules... et les apports nutritionnels de la veille sont alors épuisés. Il faut donc les reconstituer pour recharger les batteries et redémarrer la journée avec tonus.

Le petit déjeuner devrait couvrir près du quart des besoins de l'organisme en énergie « quantité de carburant » et en nutriments essentiels « qualité du carburant » par rapport à nos besoins sur une journée.

Un petit déjeuner escamoté ou insuffisant entraîne dans la plupart des cas un rattrapage au déjeuner ou au dîner et une compensation avec des aliments plus riches en graisses et en sucres, qui se mangent sans faim. (Notre enquête 2013 sur les trois classes de cinquième a révélé que 49% des élèves ne prennent pas de petit déjeuner systématiquement tous les matins !)

Un petit déjeuner équilibré et suffisant contribue à un meilleur équilibre alimentaire sur l'ensemble de la journée et participe à :

- **Une meilleure réussite scolaire** : moins fatigué, plus attentif, plus de mémoire et concentration.
- **De meilleures performances sportives** : moins de risque d'obésité, os plus solides, muscles suffisants
- **Limiter les maladies** : infections, rhumes (meilleurs anticorps)



Un petit déjeuner équilibré doit comporter les 5 familles suivantes :

- **1 PRODUIT LAITIER** pour son calcium.

Lait, yaourt, petits suisses, fromage blanc, fromage, semoule au lait etc.

- **1 PRODUIT CEREALIER** source de glucides lents pour dégager tout au long de la matinée l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles.



Pain blanc, de seigle, aux céréales, aux noix, brioché... biscottes, céréales en flocons (muesli), soufflées (galettes de riz) etc.

- **1 FRUIT** (frais si possible) pour ses vitamines notamment vitamine C, ses minéraux et ses fibres

- **1 BOISSON** pour hydrater et réveiller l'organisme

Eau, lait, jus de fruit etc.

- **1 ACCOMPAGNEMENT** pour l'agrément et le plaisir

Beurre, confiture, pâte à tartiner, miel etc.



Un bon petit déjeuner pour ta santé c'est un petit déjeuner :

EQUILIBRE : toutes les familles d'aliments

VARIE : pour couvrir les besoins en nutriments et macronutriments à travers les aliments

SUFFISANT : pour éviter les coups de pompe