

PETIT-DEJEUNER : COMPOSITION ET CONSEILS

La composition du petit déjeuner proposée ci-dessous s'adosse aux recommandations énoncées dans le Programme National Nutrition Santé ([PNNS 4](#) 2019-2021). Il est composé :

- **d'un produit céréalier pour l'apport en glucides**
Des tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis) ou éventuellement des céréales peu sucrées (en limitant les formes très sucrées et les formes grasses et sucrées à une consommation occasionnelle).
- **d'un produit laitier pour l'apport en calcium, protéines et vitamines (A et D)**
Du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage.
- **d'un fruit frais pour l'apport en vitamines et en fibres**
Un fruit cru de préférence ; un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté.
- **sans oublier**
De l'eau pour l'hydratation en fonction de la soif de l'élève.

Pourquoi préférer une pomme à une compote ?

S'il n'y a pas d'ajout en sucre, la composition nutritionnelle du fruit reste identique quelle qu'en soit la forme consommée. Toutefois, la structure de l'aliment en est modifiée. Or la mastication du fruit consommé cru apporte un effet rassasiant plus intéressant et permet d'éviter le risque de surconsommation.

Avec le pain : une fine couche de beurre, de confiture ou de miel, ou encore, une pâte à tartiner chocolatée, à réserver en fine couche sur les tartines.

Et si c'est compliqué de petit-déjeuner...

SITUATIONS	SOLUTIONS
Je n'ai pas le temps de manger le matin	Se lever 15 minutes plus tôt (et donc de se coucher 15 minutes plus tôt). Mettre la table du petit-déjeuner la veille au soir. Le petit-déjeuner c'est aussi important que de se laver et de s'habiller le matin.
Je n'ai pas faim	Moins manger le soir ou manger plus tôt. Habituer petit à petit son corps à manger le matin, en prenant une petite quantité: un jus de fruit un jour, puis un jus de fruit et un yaourt le lendemain, puis un jus de fruit, un yaourt et une biscotte, etc. La faim se conditionne.
Je dois partir très tôt le matin. Je dois petit-déjeuner vers 6h.	Faire un petit-déjeuner adapté à son appétit. Apporter une collation à manger avant 10h qui complète le petit-déjeuner pris à la maison (fruit, pain: on mange ce qu'on n'a pas mangé à la maison). Éviter les biscuits et les gâteaux.
J'aime bien prendre un goûter le matin.	Le goûter ne doit pas être pris après 10h. Il doit simplement compléter le petit-déjeuner pris à la maison s'il n'était pas complet. Manger à 10h risque de couper l'appétit pour le repas de midi et de désorganiser l'équilibre alimentaire sur la journée.

Source : Prévention Santé MGEN