

Le petit déjeuner équilibré

On dit souvent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ! C'est qu'il permet de bien démarrer, en apportant toute l'énergie et l'eau perdues par notre corps durant la nuit ! Il permet ainsi de « recharger les batteries » pour pouvoir affronter la journée et éviter la fringale au milieu de la matinée.

A quoi ça sert d'avoir un petit déjeuner équilibré ?



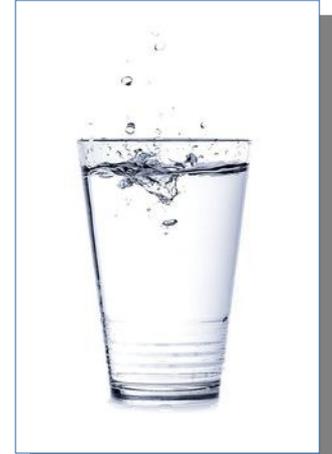
Pour pouvoir se concentrer en classe, le cerveau aussi a besoin d'énergie ! Si vous manquez de concentration, d'attention ou que la fatigue vous gagne rapidement dans la matinée, c'est sans doute que vous n'avez pas correctement petit-déjeuné ou que ce repas n'était pas équilibré !



Ça permet aussi d'éviter les grignotages... car si on n'a pas pris de petit déjeuner complet, on risque d'avoir faim rapidement (car le corps n'a pas fait le plein d'énergie), bien avant l'heure du déjeuner... et cela favorise les grignotages qui sont généralement plus gras et plus sucrés..

De quoi se compose un petit déjeuner équilibré ?

Une **boisson** pour réhydrater le corps : eau, lait, jus de fruit 100 % pur jus et sans sucres ajoutés...



Un **produit céréalier** : pain, biscottes, céréales... il donne des glucides et donc de l'énergie !

Un **produit laitier** : du lait, un yaourt, du fromage blanc, du fromage... il apporte des vitamines mais surtout du calcium (bon pour les os!)



Un **fruit** : au choix mais de saison de préférence ! Il apporte de nombreuses vitamines.

Que faire si on n'a pas faim le matin ?



On peut essayer de se lever un peu plus tôt, boire un grand verre d'eau au réveil pour s'ouvrir l'appétit, se laver, s'habiller avant d'aller déjeuner...

Que faire si on est pressé le matin ?



Préparer la table du petit déjeuner la veille au soir. Se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de manger calmement...

Et si vraiment rien ne passe ?



Prévoir une collation équilibrée pour l'arrivée à l'école : pas plus tard que 9h afin de conserver de l'appétit au déjeuner de midi.