

**“UN BON PETIT DÉJEUNER
POUR BIEN DÉMARRER
LA JOURNÉE.”**



BIEN MANGER LE MATIN EST IMPORTANT
POUR ÊTRE EN **FORME** TOUTE LA MATINÉE
ET **BIEN TRAVAILLER** À L'ÉCOLE.



Direction de la santé

POUR UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ, JE MANGE UN ALIMENT DE CHAQUE GROUPE :

Pour bien grandir
et avoir des os solides :

LAITAGES ET PROTÉINES



Pour faire le plein
de vitamines et de fibres :

FRUITS



Pour tenir jusqu'au repas de midi :

FÉCULENTS



IL EST IMPORTANT DE VARIER
LES ALIMENTS CONSOMMÉS.

EXEMPLES :

- 1 verre de lait + biscottes et confiture + fruits
- 1 verre de jus de fruits + pain + fromage
- 1 bol de lait + céréales + compote
- 1 plat poisson/riz + 1 verre de lait + 1 fruit
- 1 pain/pâté + 1 fromage + 1 verre de jus de fruits

Pour bien hydrater mon corps :

EAU



"Lorsqu'il n'est pas possible de prendre le petit déjeuner à la maison (par manque de temps ou d'appétit au réveil), optez pour le petit déjeuner à emporter!"

LE PETIT DÉJEUNER À EMPORTER



1 briquette de jus de fruits
+1 sandwich jambon / fromage

ou



1/2 pain coco **+1** yaourt à boire
+1 fruit

ou



1 briquette de lait
+1 compote à boire **+ 4** saos

A ÉVITER

Casse-croûte avec frites
Chips, biscuits salés, nems...
Viennoiseries (beignets, pain chocolat)
Barres chocolatées et biscuits
Boissons sucrées (sodas, sirops)



" Les quantités présentées ci-dessus correspondent aux besoins d'un enfant de classe élémentaire. Pour les enfants de maternelle, il est indispensable de réduire les portions ".