

POUR BIEN
COMMENCER
LA JOURNÉE

**Le p'tit-déj :
le rituel plaisir
du matin !**



**POUR DES MATINS
BOOSTÉS, CHAQUE JOUR UN
PETIT-DÉJEUNER !**

Pour tous renseignements :

Tél : 25 07 72

 SantepourtousNC

preventionsurcharge@ass.nc

PAS LE TEMPS
LE MATIN ?

Un p'tit-déj,
ça prend **5**
minutes !



QUELQUES ASTUCES
POUR GAGNER DU TEMPS :

1

Préparer les affaires
de votre enfant la veille

2

Mettre la table du
petit-déjeuner le soir

3

Opter
pour un
petit-déjeuner
à emporter



**POUR DES MATINS
BOOSTÉS, CHAQUE JOUR UN
PETIT-DÉJEUNER !**

Pour tous renseignements :

Tél : 25 07 72

 SantepourtousNC

preventionsurcharge@ass.nc

PETIT-DÉJEUNER.
PAS FAIM ?

**L'appétit
vient en
mangeant !**



QUELQUES SECRETS
POUR OUVRIR L'APPÉTIT :

1

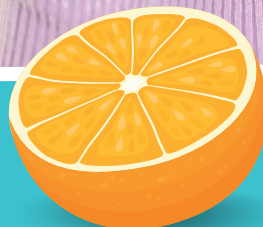
Boire un verre
d'eau au réveil

2

Varié les goûts
et les menus

3

Dîner plus tôt le soir



**POUR DES MATINS
BOOSTÉS, CHAQUE JOUR UN
PETIT-DÉJEUNER !**

Pour tous renseignements :

Tél : 25 07 72

 SantepourtousNC

preventionsurcharge@ass.nc

POURQUOI LE
PETIT-DÉJEUNER ??

C'est bon
pour la

**Santé,
l'énergie
et le moral !**



LE PETIT-DEJEUNER
C'EST



d'énergie
pour toute
la matinée



de grignotage



de concentration



**POUR DES MATINS
BOOSTÉS,**

**CHAQUE JOUR UN
PETIT-DÉJEUNER !**

Pour tous renseignements :

Tél : 25 07 72

 SantepourtousNC

preventionsurcharge@ass.nc