

“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 ".