

# Une bonne journée commence avec un bon petit déjeuner !

Vous avez tous entendu ce vieux dicton : « manger comme un roi le matin, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre »...

Le bon sens ne date pas d'hier. Et si un mode de vie équilibré et propice à une bonne santé commençait par un bon petit déjeuner ?

## 5 bonnes raisons de prendre un petit déjeuner :

- **Rompre le jeûne de la nuit et éviter le coup de pompe de 11h**, entraînant une baisse de concentration et une diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation

- **Etre en forme toute la matinée**, car l'énergie apportée sera mise à profit pour étudier ou faire du sport. Le cerveau à lui seul consomme la moitié du glucose nécessaire en une journée.

- **Assurer un meilleur équilibre alimentaire**, avec un petit déjeuner idéal représentant le quart des apports alimentaires de la journée. Ce repas contribue à satisfaire les besoins journaliers en énergie (glucides) et en nutriments (protéines, vitamines et minéraux).

- **Maîtriser son poids**, car le petit déjeuner équilibré contribue à équilibrer sa journée alimentaire. S'en priver peut avoir des répercussions sur sa santé, avec notamment une prise de poids induite par de mauvaises habitudes de grignotage.

- **Bien démarrer la journée**, en prenant le temps de se réveiller et de partager un moment privilégié de dialogue et de convivialité en famille. C'est aussi du bien-être procuré par le plaisir de déguster des aliments goûteux et variés.

## Oui mais... Comment répondre aux objections classiques ?

- **Je n'ai pas faim le matin !** Pourquoi ne pas commencer par prendre un temps pour se réveiller. Prendre sa douche, s'habiller permet de laisser aussi à notre organisme le temps de mettre en route les mécanismes neurologiques permettant de réveiller la sensation de faim. Boire un grand verre d'eau ou un jus de fruits peut enclencher le processus de faim, car comme le dit l'adage, l'appétit vient en mangeant !

Enfin, un dîner trop copieux, tardif ou des grignotages la veille au soir suppriment la sensation de faim du matin. Pourquoi ne pas commencer par prendre de bonnes habitudes en dînant plus tôt et plus léger et en évitant de grignoter en soirée !

- **Je n'ai pas le temps !** Avec un brin d'organisation et un soupçon de bonne volonté, on peut anticiper le manque de temps du matin : préparer la table la veille au soir permet de gagner quelques précieuses minutes. Et pourquoi ne pas se lever ou réveiller les enfants quelques minutes plus tôt ?

Et ceux qui n'ont vraiment pas le temps ou vraiment pas faim pourront toujours emporter un jus de fruits et un sandwich maison « pain, beurre, fromage/jambon » à manger dans le bus ou sur le chemin de l'école...

A l'école, une collation à base de fruits pourra également être proposée aux enfants qui ont du mal à bien petit-déjeuner le matin.

## Les composantes du petit déjeuner idéal pour toute la famille:

- **Une boisson** chaude ou froide pour réhydrater l'organisme : eau, lait, jus de fruits, café, thé, tisane...

- **Un fruit** pour son apport en vitamines (B, C), en eau et en fibres: fruit frais ou jus de fruits 100% pur jus

- **Un produit laitier** pour le calcium et les protéines : lait demi-écrémé, yaourt, fromage blanc : nature, sucré ou aux fruits

- **Un produit céréalier** pour apporter des fibres, des vitamines et de l'énergie (glucides) durant toute la matinée : pain, biscottes ou céréales. Privilégier les pains aux céréales ou complet et les céréales type flocons d'avoine ou muesli, pétales ou céréales soufflées. Limiter les gâteaux, les viennoiseries et les céréales fourrées, aliments trop gras et trop sucrés.

- Et bien sûr, un peu de **matière grasse** (beurre, margarine sur ses tartines) et de **produits sucrés** (miel, confiture, pâte à tartiner...) pour les notes de plaisir et de bien-être qui aideront ensuite face aux difficultés de la journée.

## 4 exemples de bons petits déjeuners :

- **Le « classique »** : un bol de chocolat au lait, des tartines de pain beurré avec un peu de confiture, un jus de pomme ou de raisins 100% pur jus.

- **Le « céréalier »** : un bol de muesli ou de céréales avec du lait demi-écrémé ou un fromage blanc et un fruit coupé en morceaux (1 gros kiwi ou 1 pomme ou 2 clémentines...).

- **Le « salé »** : un thé léger, des tartines de pain grillé et beurré avec une demi-tranche de jambon blanc ou des lamelles de fromage, un jus d'orange 100% pur jus.

- **Le « gourmand »** du week-end: une salade de fruits frais, des pancakes maison avec du sirop d'érable ou une viennoiserie et un verre de lait.

