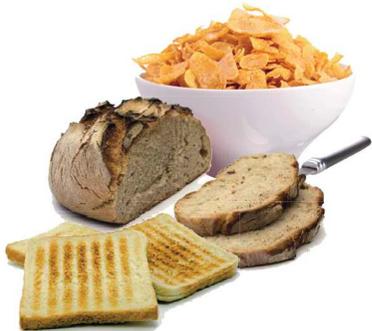


Les conseils pour Le petit-déjeuner

Et toi, que choisirais-tu ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le petit-déjeuner



Les conseils pour bien démarrer la journée



Si le matin tu n'as pas le temps ou pas faim, voici quelques conseils pour t'aider à prendre un petit-déjeuner.



Ce repas est très important pour équilibrer l'alimentation de la journée

Photos © Fotolia / Shutterstock

RéPPOP-BFC

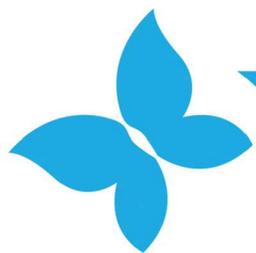
Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84



Le petit-déjeuner doit idéalement comporter :

- 1 produit laitier
- 1 aliment féculent (pain et/ou céréales)
- 1 fruit ou un jus de fruits frais

LA VEILLE

Évite de prendre un repas du soir trop copieux

Couche toi suffisamment tôt

Prends ta douche et prépare ton cartable ou ton sac

Dresse la table du petit déjeuner

LE MATIN

Pour les enfants

Lève toi 10 minutes plus tôt.

Prends une boisson au réveil.
(eau ou jus de fruit)

Commence par te laver et t'habiller.

Pour les parents

Finir de dresser la table avec plusieurs choix possibles, avant que l'enfant n'arrive.

Assurer, dans la mesure du possible, une certaine convivialité autour de ce repas en déjeunant avec l'enfant *(éviter qu'il ne reste seul face à son bol !)*.

Donner à votre enfant la possibilité de consommer les aliments qu'il aime tout particulièrement, afin de stimuler son appétit.

QUELQUES EXEMPLES

1 bol de lait avec cacao
pain + beurre
1 poire

1 bol de fromage blanc
Muesli
1 jus d'orange

1 grand verre de lait
1a petite brioche
1 compote de pomme

1 yaourt aux fruits
toast + beurre
jus de pamplemousse

1 bol de thé
pain complet
+ fromage portion
1 kiwi

**Et pour les réveils tardifs :
un petit-déj' sur le pouce,
à consommer sur le chemin
de l'école**

1 yaourt à boire et 1 banane

