



Un bon petit-déjeuner pour des matins boostés !

LE PETIT-DÉJEUNER N'EST PAS PETIT : IL EST FONDAMENTAL !

Après avoir dormi une nuit entière, le corps a jeûné pendant huit à dix heures. Il a donc besoin de recharger ses batteries. C'est la raison pour laquelle on considère le petit-déjeuner comme un repas à part entière, d'autant plus qu'il rentre dans l'équilibre alimentaire de la journée. Sa qualité influe directement sur les performances physiques de la journée mais aussi intellectuelles : mémoire, concentration, humeur. On dit qu'il doit couvrir 20 à 25% des besoins énergétiques dont le corps a besoin chaque jour. Et s'il est indispensable à notre organisme, le petit-déjeuner est aussi l'occasion d'un moment de plaisir, de découvertes sensorielles et de convivialité pour bien commencer la journée.

LA BONNE ADDITION pour un petit-déjeuner complet, bien adapté aux jeunes et plus largement à toute la famille :

UN PRODUIT CÉRÉALIER

Quoi ? Des pains variés, des biscottes. À accompagner de beurre et de confiture, de miel ou de fromage...

Pourquoi ? Pour faire le plein d'énergie et se faire plaisir !

Les **glucides complexes** (pain), consommés en plus forte proportion, mais aussi les **lipides** (beurre), vont apporter de l'énergie qui sera diffusée tout au long de la matinée dans l'attente du déjeuner, permettant ainsi le bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.

Les **glucides simples** (confiture, miel) permettent d'éveiller l'appétit et de fournir de l'énergie rapidement pour assurer les premières fonctions matinales. La confiture ou le miel, consommés en petite quantité, apportent également à ce repas une touche de gourmandise et de plaisir.



UN PRODUIT LAITIER

Quoi ? Du lait, du lait fermenté, un yaourt, un laitage ou du fromage.



Pourquoi ? Pour se construire des os solides et bien grandir.

Les produits laitiers contiennent des **protéines** et du **calcium** mais aussi d'autres minéraux (potassium, zinc, sélénium, magnésium, iode, et phosphore) des **lipides**, des **vitamines** (A, B2, B12, B5, D), qui sont les nutriments importants dans cette étape de la croissance. Afin d'optimiser la fixation du calcium sur l'os, en plus des éléments de composition des produits laitiers, il est nécessaire d'avoir une activité physique quotidienne et d'activer la vitamine D grâce aux rayons du soleil (une légère exposition suffit).

À NOTER : au regard d'une approche nutritionnelle, le beurre ne fait pas partie de la famille des produits laitiers mais à celle des matières grasses. Pour le petit-déjeuner, il a toute sa place sur la tartine.

UN PRODUIT FRUITIER

Quoi ? Un fruit entier, un jus de fruits, une compote ou un smoothie.

Pourquoi ? Pour permettre à nos cellules et à notre organisme de fonctionner correctement.

Les fruits, sous toutes leurs formes, apportent des **vitamines** (C, B9, E, bêta-carotène...) et des **minéraux** (magnésium, potassium...) indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Boire par exemple un verre de jus d'orange le matin permet de couvrir la quasi-totalité des apports quotidiens en vitamine C.

À NOTER : il faut distinguer les jus de fruits (pur jus ou jus à base de concentré) qui ne contiennent jamais de sucres ajoutés et les nectars, qui peuvent en contenir et dont la teneur en fruits est de de 25 à 50% minimum selon le fruit. Ainsi, un verre de jus de fruits peut compter pour 1 des 5 portions de fruits et légumes par jour recommandées par le PNNS.



UNE BOISSON

Quoi ? De l'eau, un chocolat froid ou chaud, un verre de lait nature ou aromatisé ou de jus de fruits.

Pourquoi ? Pour réhydrater l'organisme. Le corps d'un enfant est composé en moyenne de 65% à 70% d'eau et il a besoin de renouveler ses réserves après le jeûne de la nuit.





LES MESSAGES CLES SUR LE PETIT-DÉJEUNER

- Le petit-déjeuner à la française : un modèle idéal entre équilibre nutritionnel et plaisir.
- Le petit-déjeuner permet de faire le plein d'énergie, de mieux se concentrer, d'être bien dans son corps et surtout d'être de bonne humeur !
- Le petit-déjeuner fournit 25% des apports en glucides de la journée mais également vitamines et calcium essentiels à notre bien-être santé.
- Le petit-déjeuner permet de se retrouver en famille et de partager un moment convivial plein de douceur pour attaquer la journée
- Il n'y a pas de règle absolue concernant la composition du petit-déjeuner

➔ **LE PLUS IMPORTANT : PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER LE MATIN !**

VIVE LA DIVERSITÉ !

Pour commencer sa journée du bon pied, rien de tel que varier les plaisirs du petit-déjeuner. C'est cela, la richesse du modèle français ! Les pains offrent une large variété de choix : baguette, pain de mie, de seigle, aux céréales, ciabatta... Il existe des confitures à (presque) tous les fruits, de la fraise à l'abricot en passant par la prune, la rhubarbe ou la figue. De même avec les jus de fruits et les compotes : soyez inventifs, mixez, explorez ! Le yaourt peut être consommé nature, agrémenté de fruits frais ou secs, de confiture, aromatisé à la vanille... Quant au lait, on peut le boire entier, écrémé, demi-écrémé, avec ou sans lactose pour les intolérants, avec ou sans chocolat etc.

À CHAQUE PAYS SES TRADITIONS !

- **Le petit-déjeuner « à la française »** (aussi appelé « continental » dans l'hôtellerie). Il est généralement composé de pain, de beurre et de confiture, d'un produit laitier, d'un fruit (ou jus de fruits) et d'une boisson chaude ou froide. Dans un cadre un peu plus festif ou en week-end, et à cause de leur composition plus riche en graisse et sucre, les viennoiseries peuvent remplacer les tartines. Ce petit-déjeuner globalement sucré est adapté au régime français dans lequel le déjeuner et le dîner sont des repas importants et, en définitive, peu sucrés.



- **Le petit-déjeuner « anglo-saxon »** : sa particularité est de mélanger des produits sucrés (céréales, toasts à la confiture) et salés (oeufs, bacon, haricots blancs). On peut même y trouver des galettes de pommes de terre, des tomates ou des champignons rôtis. Il est servi accompagné de thé et de pain de mie grillé (toasts). Plus copieux que le petit-déjeuner à la française, il est adapté aux pays nordiques dans lesquels le déjeuner est léger.

- **Les petits déjeuners « du monde »**. Il existe bien sûr beaucoup d'autres traditions culinaires matinales. Dans les pays froids, comme la Finlande, l'Islande, le Danemark ou la Russie, il est particulièrement copieux. En Afrique du nord, on apprécie les soupes ou plats à base de haricots ou de pois chiches (comme le Foul Madamas en Egypte), ou toutes sortes de beignets, galettes ou crêpes. En Afrique Centrale, de la Côte-d'Ivoire au Cameroun, on se restaure debout, dans la rue, de gsaus (bouillies de céréales) sucrés ou de sandwiches au thon, à la sardine ou à l'oeuf. A moins que l'on ne mange des restes, réchauffés ou non, du repas principal de la veille, servis avec du thé. En Afrique du sud, on retrouve l'influence des colons britanniques, et le petit-déjeuner à l'anglaise reste populaire. Enfin, en Asie (Chine, Corée du sud, Japon, Asie du sud-est...) et dans certains pays d'Amérique latine (Mexique, Pérou), le petit-déjeuner traditionnel est un repas comme les autres, c'est-à-dire qu'il peut comporter des nouilles ou du riz, des légumes, de la viande ou du poisson, et même du piment !

➔ **En définitive, il n'y a pas de règle immuable, l'essentiel est de ne pas démarrer sa journée le ventre vide, et d'adapter son petit-déjeuner à son mode de vie, sans oublier de se faire plaisir...**