

Un atout pour la santé : Les repas et le goûter

4 temps essentiels pour être en forme :

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner
- Le goûter
- Le dîner



le grignotage est à
EVITER!



Repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS)



Un petit déjeuner bien adapté

Le petit déjeuner est un repas à part entière qui fournit l'énergie nécessaire pour la matinée. Il est tout à fait normal d'avoir faim avant le repas de midi et d'éprouver un peu de fatigue après une matinée d'école.

Ce « coup de pompe » correspond à une baisse de vigilance normale en fin de matinée et n'est pas une véritable hypoglycémie.

Cette baisse de vigilance ne justifie pas la prise d'une collation dans la matinée, mais plutôt la prise d'un petit déjeuner avant de partir à l'école.

Partenaires



Pour démarrer la journée, un petit déjeuner équilibré est indispensable.

Voici comment le composer :

Produits laitiers : 1 petit bol de lait (150 ml), 1 yaourt (125g), 20g de fromage de type emmental ou comté...



Produits céréaliers : pain (avec un peu de beurre et/ou de confiture) ou céréales peu sucrées ou biscottes...



Fruits : fruits frais ou compote ou jus de fruits (100% pur jus)...

