



# Alimentation



## Ton petit déjeuner

Le petit déjeuner permet de rompre le jeûne de la nuit et de remettre du «carburant» dans ton organisme.

### Quelques idées de petit déjeuner selon ton âge

Hydrate-toi d'abord avec un verre d'eau, tisane, thé ou café

Des aliments basiques (pain, fruits, produits laitiers nature) t'apporteront **une énergie de plus longue durée** que les aliments industrialisés (céréales, biscuits, barres de céréales, viennoiseries...)



### Choisis ton menu :

- ✓ Verre d'eau/tartines de pain beurré/fruit ou compote sans sucre ajouté
- ✓ Tisane sans sucre/yaourt « nature » ou fromage blanc (20%) / banane
- ✓ Bol de thé ou de café « nature »/ pain avec un fromage /fruit ou compote sans sucre ajouté
- ✓ Verre d'eau/bol de lait ½ écrémé/pain avec de la confiture
- ✓ Bol de thé /pain perdu/fruit ou compote sans sucre ajouté

**Tu peux varier les pains** (blanc ou complet, aux céréales, maïs, seigle, pain de campagne, pain aux noix, pain aux raisins ou autres fruits secs).

Si tu es en «panne» de pain, tu peux le remplacer par des biscottes.

Si ton pain est rassis, pense à faire du pain perdu

### Recette :



*trempes tes tranches de pain dans un mélange de lait avec 1 œuf battu et un peu de sucre ; laisse le pain absorber la préparation ; fais dorer les tranches de pain dans une poêle légèrement beurrée, bien chaude et déguste*



Conseils pour les jeunes

## Si tu n'as pas faim le matin, essaie d'abord d'en comprendre les raisons...

- ✓ Tu te couches trop tard et tu as du mal à te lever ?

### Essaye de te coucher plus tôt et à des heures régulières

Seul un réveil en douceur, en prenant ton temps, permet à ton appétit de s'installer. C'est d'ailleurs pourquoi, on a souvent plus d'appétit le week-end.

- ✓ Tu n'as pas faim tôt le matin ?

### Choisis des aliments frais, moelleux ou liquides

Tu peux, par exemple :

- boire un verre d'eau ou un jus de fruits frais pour ouvrir ton appétit
- choisir des aliments comme le yaourt, le fromage blanc, la compote.. qui sont plus faciles à manger



- ✓ Tu manges trop le soir ?

Un repas trop copieux le soir empêche d'avoir faim le matin.

De même, grignoter tardivement peut couper l'appétit du matin.



Et si malgré tout tu n'as toujours pas faim, tu peux apporter un en-cas à l'école, à manger avant 10h. (pour avoir faim au repas de midi)

Exemples : pain  
fruits  
compote  
yaourt à boire  
fruits secs (pruneaux, abricots...)