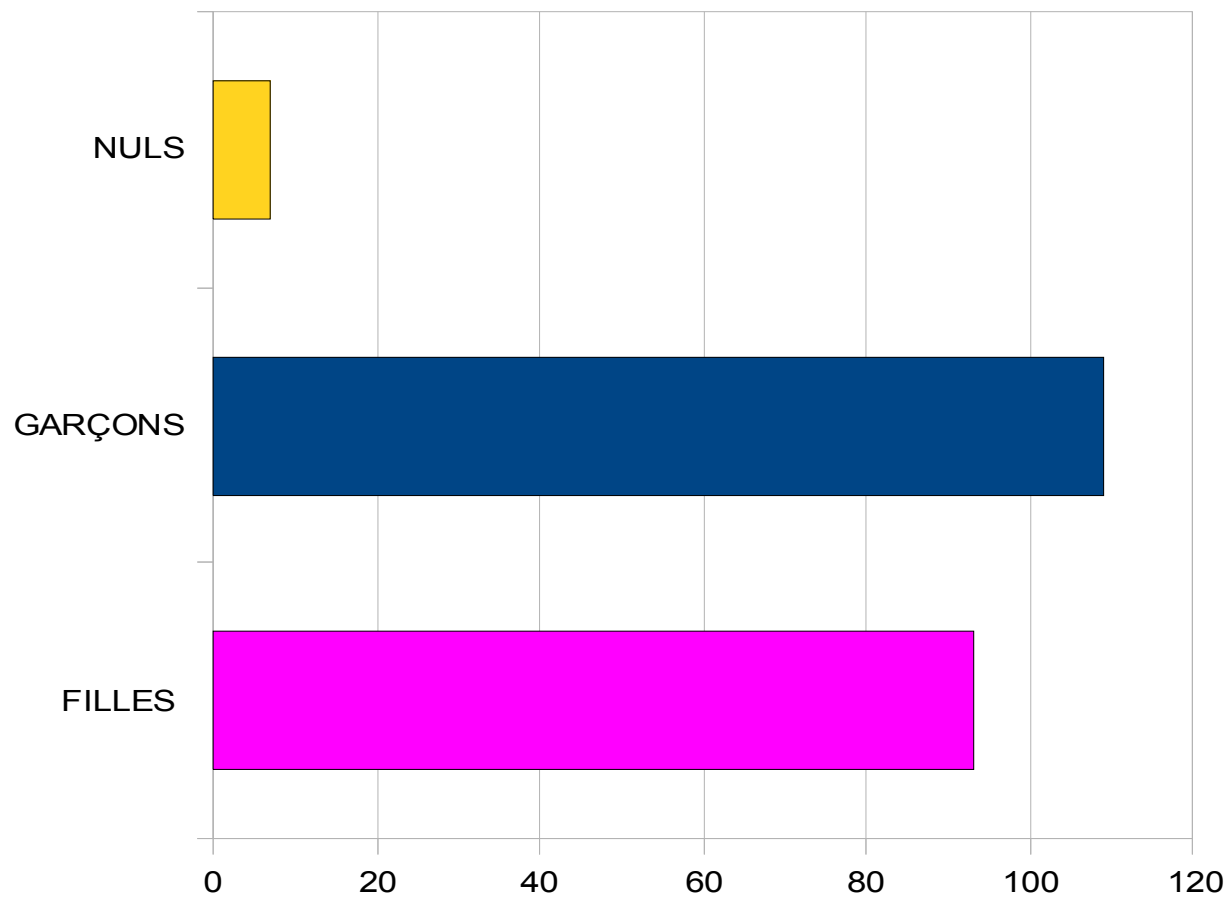


Importance du petit déjeuner

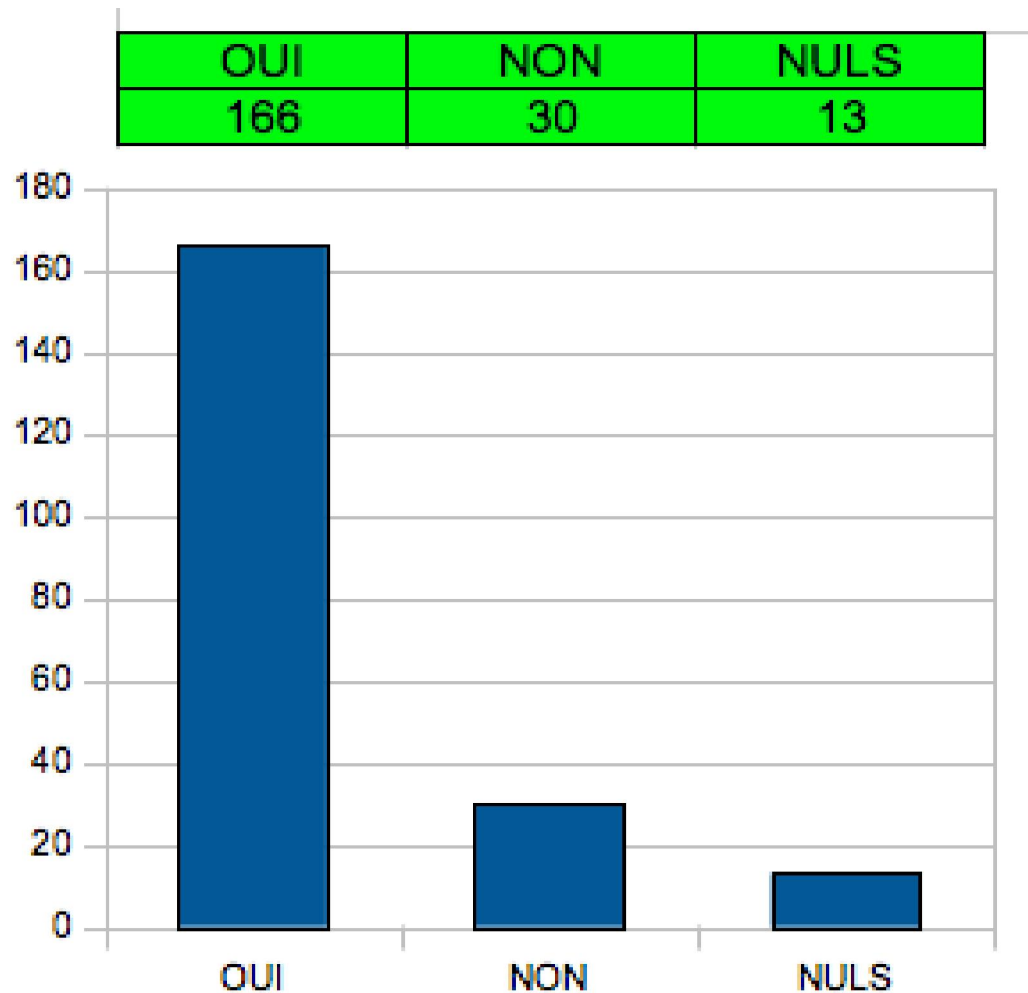
*Pourquoi
Et
Quoi ?*



RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE SUR LE PETIT DÉJEUNER

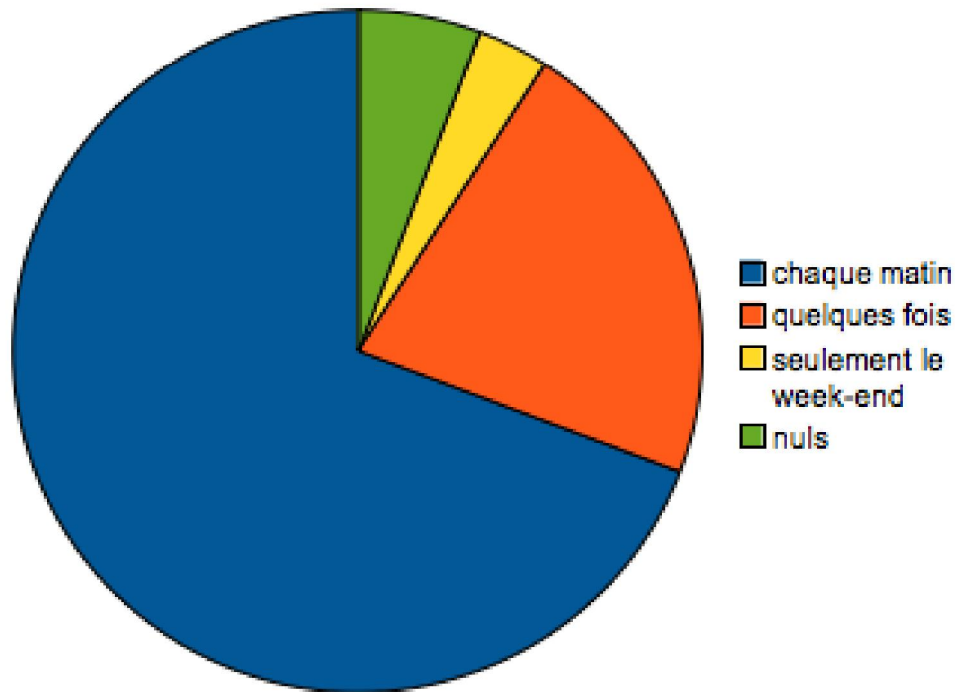


Question 2 : avant de partir à l'école, prends-tu un petit déjeuner ?



Question 3 : déjeunes-tu chaque matin ? Δ
quelques fois ? Δ
le week-end seulement ? Δ

chaque matin	quelques fois	seulement le week-end	nuls
144	45	7	12



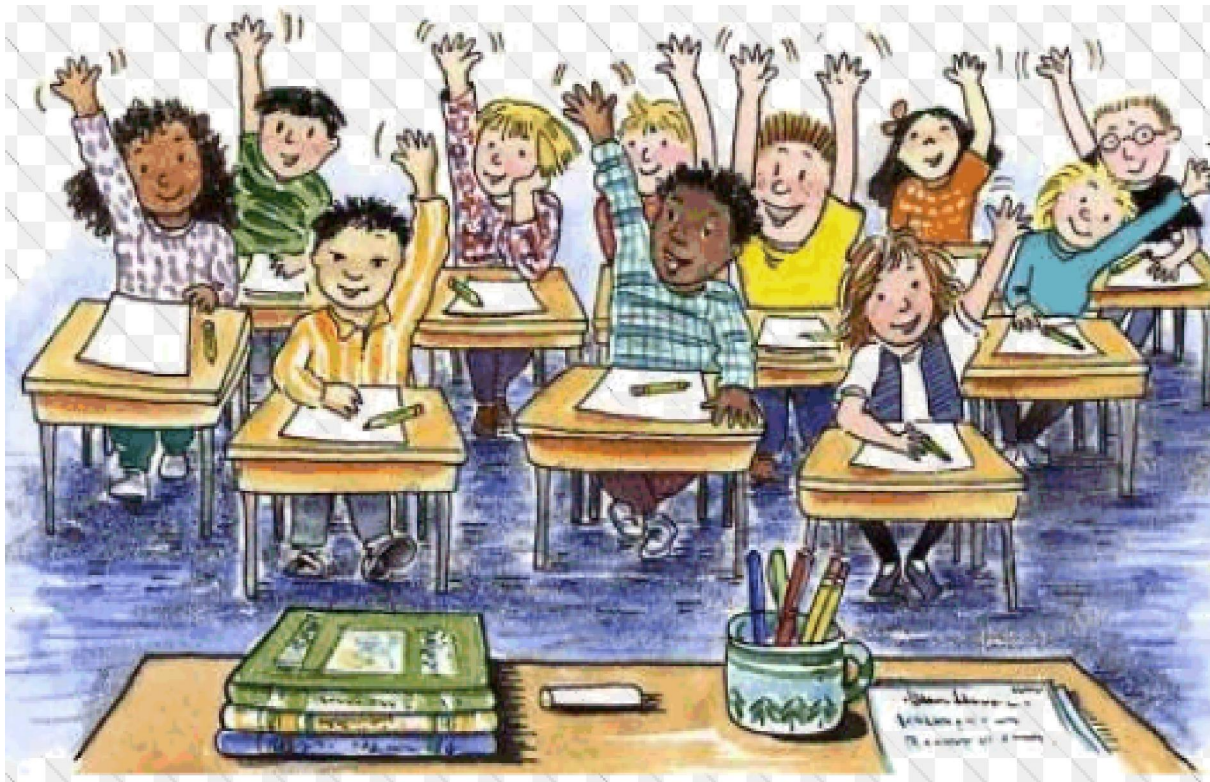
Pourquoi prendre un petit déjeuner ?



Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée, il rompt le jeûne de la nuit.



Le petit-déjeuner sert à rester en forme toute la matinée et à mieux travailler en classe.



QUOI PRENDRE AU PETIT DÉJEUNER?



Selon le programme nationale nutrition santé (PNNS), un petit déjeuner se compose:

- D'un produit céréalier : pain, biscotte, céréale du petit déjeuner.



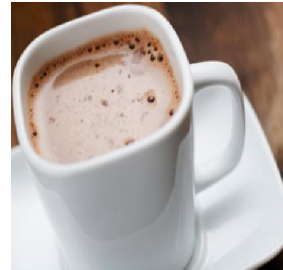
- D'un fruit : une pomme, une banane, une poire, un abricot etc... ou un jus de fruit (100% pur jus de fruit)



Un produit
laitier : lait,
yaourt, fromage, un
peu de beurre.



Une boisson :
thé, café chocolat
en évitant de trop
sucre.



Pour certaines personnes qui n'ont pas faim au réveil, une des solutions est de boire un verre d'eau ou un jus de fruit.



Ceux qui manquent de temps peuvent opter pour un petit déjeuner nomade, un petit sachet de céréales ou une barre céréalière, un yaourt et une petite bouteille d'eau feront très bien l'affaire.



LES CEREALES



Une céréale est une plante cultivée principalement pour ses graines. Elle est utilisée dans l'alimentation de l'homme et des animaux domestiques.

Les céréales sont :

- le blé,
- le riz,
- l'orge,
- l'épeautre,
- le seigle,
- l'avoine,
- le maïs en grains ou sous forme de fourrage.



+ avoine



+ seigle



+ blé

* Fourrage :



L'intérêt des céréales est leur apport en énergie sous forme de sucres lents.



LES FRUITS

- Les **fruits** contiennent des **vitamines** et des **minéraux** qui sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme.
- Il est important de manger des fruits car ils apportent à l'organisme de l'**énergie** et contribuent à sa **croissance**.



Les fruits aident à lutter contre de nombreuses maladies comme :

- les maladies cardiovasculaires,
- le diabète,
- le cholestérol.



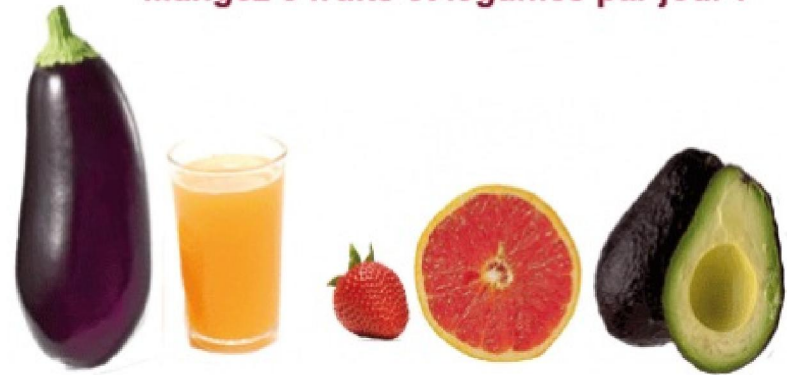
De plus, ils contiennent des **antioxydants** qui protègent les cellules du corps contre le vieillissement.



Le Programme National Nutrition Santé
préconise de manger 5 fruits et légumes par
jour ce qui correspond

- 1 aubergine,
- 1 jus de fruits,
- 1 fraise,
- $\frac{1}{2}$ pamplemousse,
- 1 avocat.

Mangez 5 fruits et légumes par jour !



Les jus de fruits comptent seulement s'ils
sont pressés.



Le lait

L'intérêt du **lait** et des produits laitiers est d'apporter du **calcium** et un peu de **protéines**. Le bol de lait s'accorde bien avec les céréales. Mais on peut prendre aussi un yaourt, du fromage blanc ainsi que du fromage.





Lait de coco

Mais avec l'augmentation des allergies et des intolérances au lait de vache, les laits végétaux sont de plus en plus utilisés.

Il existe une grande variété de laits végétaux :

– Soja, châtaigne, avoine, noisette, riz.

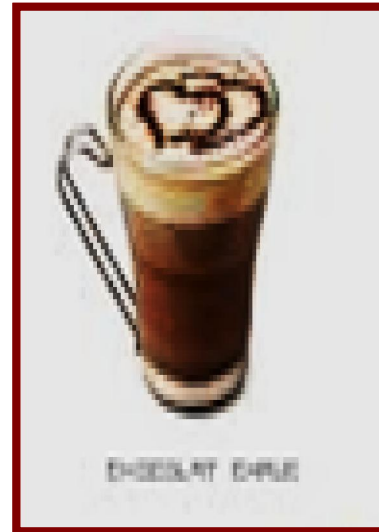
Ces laits végétaux sont riches en vitamines et sels minéraux, par ailleurs ils sont dépourvus de caséine, de lactose, qui sont à l'origine des allergies, ainsi que du cholestérol, à l'origine des maladies cardiovasculaires.



Lait d'amande

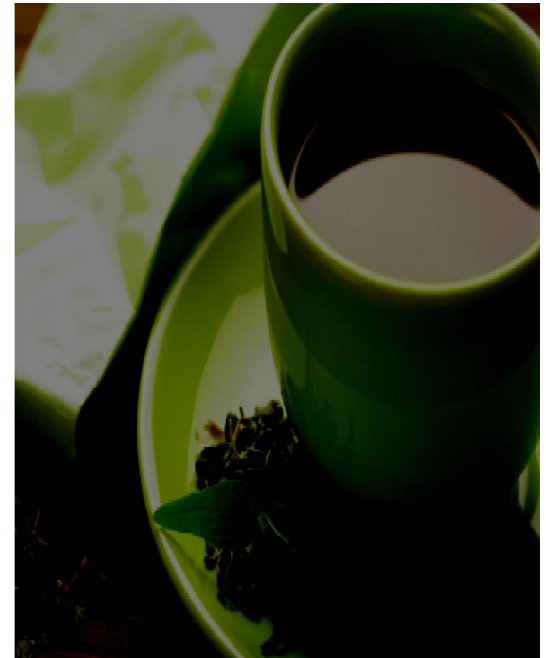


LES BOISSONS DU PETI' DEJ



LE THE

- Contient des antioxydants qui protègent nos cellules des maladies du vieillissement.
- contribue à prévenir la carie dentaire.
- C'est la deuxième boisson la plus consommée au MONDE après l'eau.
- Contient peu de caféine et est très peu calorique.



LE CHOCOLAT CHAUD AU LAIT

- Contient plus d'antioxydants que le thé.
- Est constitué de 85% d'eau, de vitamines, de minéraux (calcium, fer, magnésium) .
- protège contre les maladies du cœur.
- Est calorique et riche en matière grasse.



LES JUS DE FRUITS

- Contiennent :
 - des vitamines (indispensables à la croissance et à la vision nocturne)
 - des minéraux(potassium, magnésium...)
 - 90 % d'eau
 - du sucre.
- Sont hydratants, protègent contre les maladies, contribuent à l'équilibre de l'alimentation au quotidien.



LE CAFÉ

- contient principalement de la caféine, des antioxydants ainsi que des minéraux (potassium, magnésium, et de la vitamine B.
- Est constitué de 99,4 % d'eau et est peu calorique.
- Réduit le risque de diabète et protège contre certains cancers.

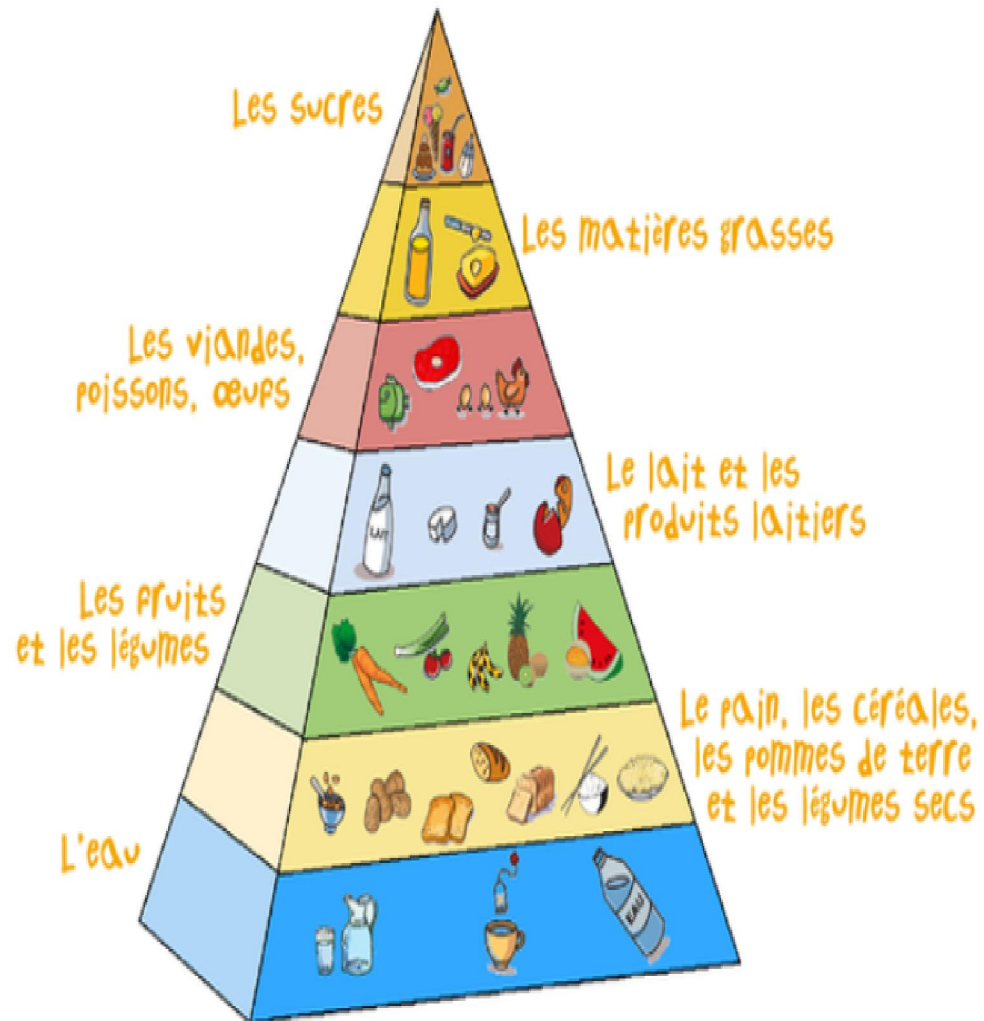


- Stimule le système nerveux et favorise la capacité d'attention et la vivacité d'esprit.
- peut provoquer des palpitations, des maux de tête, des difficultés à s'endormir.



EN RÉSUMÉ LE **PETIT DÉJEUNER** NOUS APPORTE LES
NUTRIMENTS (VITAMINES, CALCIUM, SUCRE, PROTÉINE) ET
L'ÉNERGIE
DONT ON A BESOIN
POUR GRANDIR

Vitamines



PAR CONTRE, IL NE FAUT NI FUMER,
NI BOIRE TROP DE SODA, NI BOIRE DE
L'ALCOOL SI L'ON VEUT RESTER EN
BONNE SANTÉ.



*Merci de votre
attention*

