

**Astuces pour ceux
qui n'ont pas faim
ou pas le temps...**



- > Se réveiller 5 minutes plus tôt
- > Prendre un jus de fruit en premier
- > Manger plus léger le soir
- > Manger en compagnie
- > Préparer la table la veille
- > Si toutefois c'était compliqué, penser à emporter une collation dans le sac, à consommer dans la matinée.



**Un petit
déjeuner
équilibré
pour être
actif dès
le matin**

Répartition journalière conseillée

Petit déjeuner :

Un produit laitier (lait, laitage ou fromage)
Un produit céréalier (pain, céréales...)
Un fruit (cru ou cuit ou pressé)

Déjeuner et Dîner :

Entrée : crudités, féculents, potage ou charcuterie de temps en temps
Légumes verts et/ou féculents
Viande, poisson ou œufs
(une part au moins à l'un des repas)
Un laitage ou une part de fromage
Un fruit cru ou cuit
Un morceau de pain

Goûter :

Un laitage
Un fruit
Un produit céréalier selon l'activité

**Le petit déjeuner devrait représenter
25 % de l'énergie de la journée**

Elise DELODE , diététicienne MDA

Juliette BONNAUDET, stagiaire diététicienne

MDA 85, 133 Bd Aristide Briand , LA ROCHE SUR YON

TEL: 02 51 62 43 33 - contact@mda-85.com



**Les clés d'un bon
petit déjeuner
à l'adolescence**



**« Tout bonheur commence par un petit
déjeuner tranquille »**

Somerset Maugham

« Je n'ai pas le temps de faire un petit déjeuner, ce n'est pas grave »

FAUX

Le petit déjeuner est important car il apporte l'énergie pour la matinée et permet de rester concentré.

« Prendre une collation à 10 h fait grossir »

VRAI ET FAUX

La collation n'est pas utile si on a pris un bon petit déjeuner. Elle peut cependant avoir son intérêt pour ceux qui n'ont pas mangé le matin et/ou qui font du sport dans la matinée.

« Le petit déjeuner devrait être le repas le plus important de la journée »

VRAI

Ce repas apporte de l'énergie après une nuit de jeûne. Il devrait représenter environ 1/4 des apports journaliers et éviter « le coup de barre » de fin de matinée.

Apports conseillés au petit déjeuner

- Un produit céréalier :
Pain, céréales, biscottes etc..
Apport d'énergie sous forme de **glucides d'absorption lente**, qui permettent d'être rassasié.
- Un peu de **beurre** sur le pain
Pour les vitamines A et D
- Un produit laitier :
Lait, yaourt, fromage blanc ou fromage
Apport de **protéines** et de **calcium**
- Un fruit (cru, cuit ou pressé) :
essentiellement pour la **vitamine C**



*Limiter la quantité de produits sucrés
(sucre, confiture, miel etc..)*

*Attention à la fréquence d'apport
des aliments gras et sucrés
(viennoiseries, céréales fourrées,
pâte à tartiner etc..)*

Varier son petit déjeuner

Bol de lait chocolaté
2 tranches de pain beurrées
Pomme

1/2 Bol de muesli
Yaourt nature sucré
Jus d'orange sans sucre ajouté

Verre de lait
2 tranches de pain de mie beurrées
Compote

Et le weekend ? Pourquoi pas un Brunch ...

Brioche
Fromage
Salade de fruits frais
Œuf coque
Infusion aux fruits