

# Le petit-déjeuner

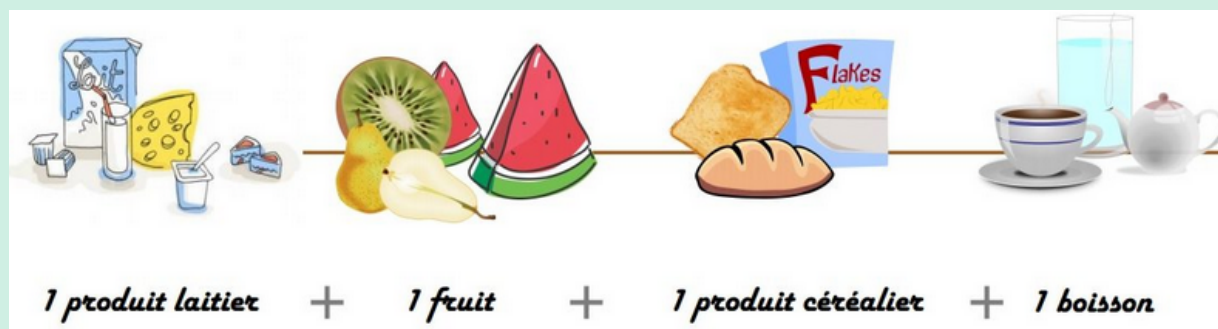
## Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

- Donne de l'énergie pour la matinée
- Permet d'améliorer sa concentration et sa mémorisation en classe
- Évite les grignotages et les problèmes de surpoids

## Un petit-déjeuner équilibré pour être actif dès le matin !

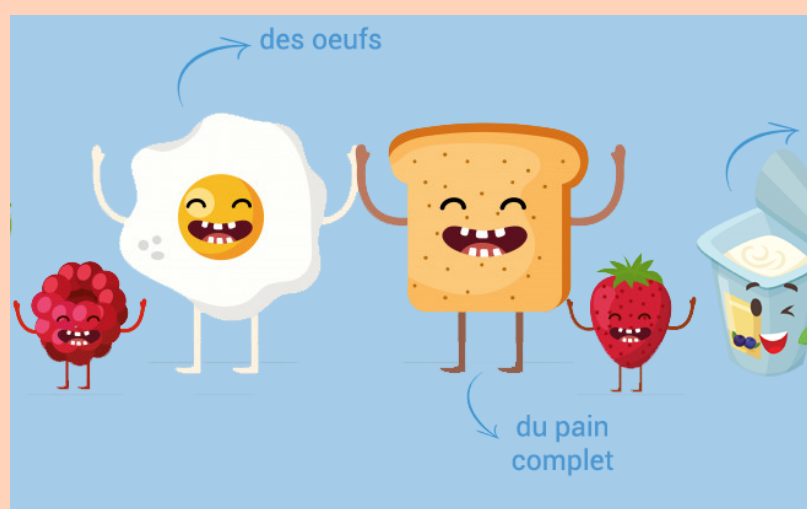
### Dans l'idéal un petit-déjeuner doit comporter :

- un produit laitier (source de calcium pour la croissance) : yaourt OU fromage blanc OU lait OU fromage
- un fruit (source de vitamines et fibres)
- un produit céréalier (apporte de l'énergie jusqu'au repas suivant) : pain complet avec un peu de beurre et confiture OU des céréales. Attention aux céréales grasses et sucrées.
- de l'eau (source d'hydratation) : le manque d'eau peut provoquer des maux de tête, de la fatigue et des troubles de la concentration



### On peut aussi manger un petit-déjeuner salé :

- une source de protéine (permet de se sentir rassasié plus longtemps) : un œuf
- un produit céréalier : une portion de riz ou pain complet
- un produit laitier : yaourt OU fromage
- un fruit : de préférence de saison
- de l'eau



L'important est de se faire plaisir, diversifier ses plats sans trop de gras, de sel ou de sucre.

Pense aussi à pratiquer une activité physique régulière.