

Pourquoi est-il nécessaire DE PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER ?

La nuit, je suis endormi et mes organes travaillent.

Et en particulier mon cerveau, qui enregistre tout ce que j'ai vu dans la journée. Mon cœur bat, mes poumons respirent. Cela consomme énormément d'énergie et lorsque je me réveille, je dois recharger mes batteries pour tenir toute la matinée.

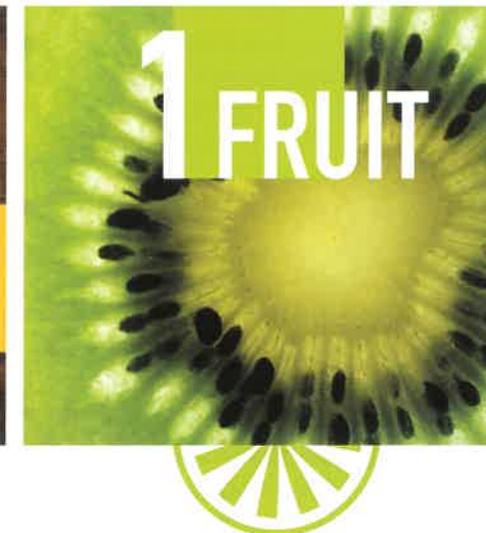
Le petit-déjeuner doit donc m'apporter :

**DES VITAMINES,
DES SUCRES,
DU CALCIUM...** le +

Le petit-déjeuner donne des repères et un rythme à notre corps. Le matin, lorsque je mange mes tartines, mon corps comprend qu'il est temps de se réveiller et de mettre la machine en route.



Pour un petit-déjeuner équilibré, UN ALIMENT DE CHAQUE COULEUR !



Un fruit (frais ou en jus, en compote, en salade, fruits secs...)

Il nous apporte un tas de vitamines ! De la vitamine C pour les défenses immunitaires. Et des sucres « rapides » qui vont nous permettre d'avoir de l'énergie tout de suite, maintenant, et de sauter dans nos vêtements et nos chaussures pour courir à l'école ! Il contient aussi des fibres qui nous aident à bien digérer.



Un produit laitier (yaourt, petit suisse, fromage blanc, lait...)

Il contient des protéines, ces petits éléments bâtisseurs qui sont à notre corps ce que les briques sont à une maison. Les produits laitiers nous apportent également du calcium et de la vitamine D, qui rendent les os costauds !

Des féculents (pain, biscottes, céréales type muesli, riz, semoule...)

Ce sont eux qui nous apportent de l'énergie. En fait, les féculents sont constitués d'une multitude de petites « perles » de sucres, qui forment un collier. Au cours de la matinée, les petites perles s'éparpillent pour donner de l'énergie à tous nos organes : au cerveau pour réfléchir, aux muscles des mains pour écrire, aux poumons pour respirer... Accompagné de beurre, margarine, confiture, miel...

