

LE PETIT DEJEUNER

Diététiciennes intervenantes :

Jessica DANDINE

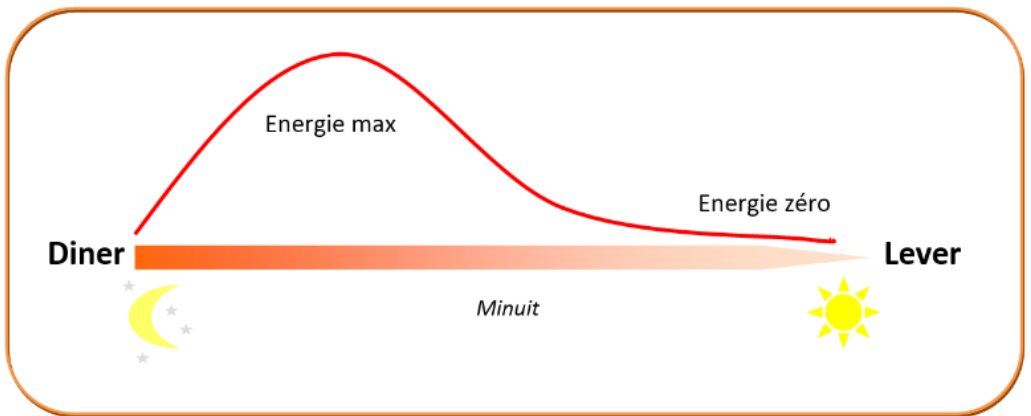
Alison MIGNOT

Sophie CADOUL

LE PETIT DEJEUNER

Pour qui ?

Le petit déjeuner s'adresse à **tout le monde**, à **tout âge**:
toi, tes parents, frères et/ou sœurs...



Pourquoi ?

Après la nuit, le petit déjeuner permet :

~ de se réveiller en douceur

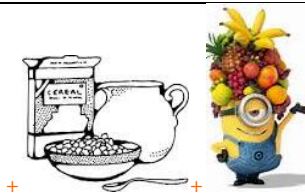
~ d'apporter de l'énergie jusqu'au midi pour être attentif
et réactif à l'école et donc mieux travailler !



EXEMPLES DES PETITS DEJEUNERS VARIES



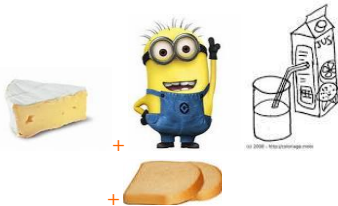
Un yaourt
Une tartine de confiture
Un fruit frais
Une tasse de thé



Un bol de lait
Des céréales
Un fruit frais



Un petit suisse
Une crêpe
Un fruit frais
Une tasse de Roïbos



Un morceau de fromage
Un petit verre de jus
Des tranches de pain

COMPARAISON DES CEREALES POUR LE PETIT DEJEUNER

				
1gr de sucre Glucides totaux 50gr	30gr de sucre Glucides totaux 70gr	20gr de sucre Glucides totaux 60gr	30gr de sucre Glucides totaux 80gr	30gr de sucre Glucides totaux 80gr

<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

