

Boissons



- Notre corps est principalement composé d'eau, c'est pour cela qu'il est important de se désaltérer. Le matin après avoir passé la nuit sans boire le corps a besoin d'être hydrater avant tout pour bien commencer la journée .
- Les boissons à base de lait comptent comme un produit laitier.
- Les jus de fruits sans sucres ajoutés comptent comme un fruit.

★ Favoriser les jus de fruits pressés et éviter l'ajout de sucre dans la poudre de cacao qui en contient déjà.

- +/- Une note de sucré pour le plaisir :



- Les produits céréaliers, apportent de l'énergie, cela permet de mieux se concentrer durant la matinée à l'école et donc favorisent de meilleurs résultats scolaires.

★ Favoriser les produits céréaliers complets ou semi-complets et varier les céréales.

2

Produits céréaliers

Fruits

1



- Les fruits frais nous apportent des vitamines et minéraux, surtout de la vitamine C. Au quotidien la vitamine C nous aide à lutter contre la fatigue et à lutter contre les virus, pour éviter les gros rhumes d'hiver par exemple.

- Les fruits apportent aussi des fibres qui permettent de se sentir rassasié et de ne pas avoir faim en attendant le déjeuner.

★ Favoriser les fruits crus de saison aux jus de fruits et compotes industriels

- +/- Du beurre pour la tradition ou une source de matière grasse :



- Les produits laitiers nous apportent des protéines qui sont importantes dans la croissance et du calcium qui permet le développement des os pour bien grandir.

★ Favoriser les produits laitiers naturels.

Produits laitiers

3

Idées de Petits déjeuners variés

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chocolat au lait	Bol de lait nature	Jus d'orange pressée	Bol de lait avec des céréales (muesli, pétales de blé...)	Yaourt à boire
Pain complet grillé et beurré	Baguette tradition avec pâte à tartiner chocolat	Pain au lait	Quartiers d'orange	Pancake banane cannelle*
Compote de pomme	Morceaux de poire	Yaourt au sucre		

Pancake banane cannelle* :
Vous trouverez la recette page
suivante