

Pour bien démarrer la journée, un bon p'tit dèj !

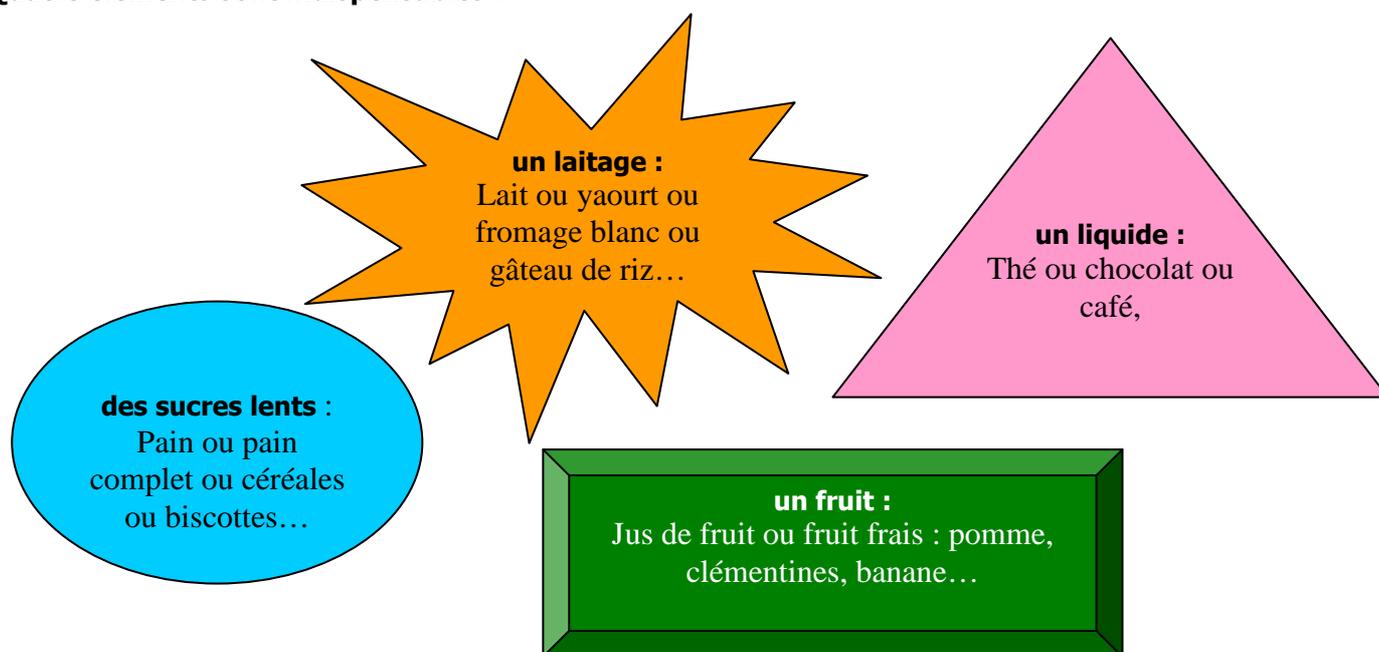
Le petit déjeuner est un allié indispensable pour attaquer la journée en pleine forme, aussi bien pour les petits que pour les plus grands.

En se privant de ce repas, l'enfant mais aussi l'adolescent déséquilibre totalement ses apports énergétiques quotidiens. Ceux-ci se trouvent alors concentrés sur seulement deux repas et de multiples grignotages vont entraîner une prise de poids.

Sans oublier que la privation du petit déjeuner nuit aux performances intellectuelles et à la créativité (notamment en cours car pour bien comprendre et mémoriser le cerveau à besoin de carburant dès le matin). Cette absence de petit déjeuner peut être aussi à l'origine d'une hypoglycémie (Baisse du taux de sucre dans le sang pouvant provoquer des malaises), voire des pertes de connaissance susceptibles d'intervenir en fin de matinée. Et pour cause, après une nuit de sommeil et une matinée, votre ventre est vide depuis quasiment... 15 heures !

Le petit déjeuner est vraiment un repas comme les autres. Voilà pourquoi il est important de prendre le temps de bien manger le matin. Il doit représenter 25 % de l'apport en énergie totale pour la journée.

Quatre éléments sont indispensables !



Selon les possibilités et pour varier les plaisirs, idées de petit déjeuner :

Version rapide : un café ou un thé, un verre de lait, du pain d'épice et une pomme (à emporter)

Version un quart d'heure : un chocolat chaud, des tartines avec beurre, miel ou confiture, un jus de fruits

Version salée : une tranche de jambon, du fromage, du pain, un jus de fruit