

LE PETIT DEJEUNER ET LA COLLATION DU MATIN A L'ECOLE

Le petit déjeuner : un repas à ne pas manquer !

Le petit déjeuner se compose habituellement :

- **d'un produit céréalier** : tartines de pain blanc, complet ou bis avec une fine couche de beurre, confiture ou pâte à tartiner ; de céréales de petit déjeuner simples et peu sucrées
- **d'un fruit** : cru, pressé, en jus sans sucre ajouté ou en compote. Les soupes de légumes conviennent bien aussi
- **d'un produit laitier** : lait chaud ou froid, yaourt, fromage blanc mais aussi fromage



et bien sûr de l'eau si l'enfant à soif

Comment composer son petit déjeuner et sa collation les jours d'école ?

Les jours d'école, du fait du maintien de la collation de 10h, on bascule un des composants du petit déjeuner pour le proposer au temps de pause à l'école

Par exemple :

Les lundi et jeudi, l'école propose d'emmener **un produit laitier pour la collation**

L'enfant peut alors manger au petit déjeuner :

un fruit (sous n'importe quelle forme) et une tartine

et emmener pour la collation :

un morceau de fromage ou un yaourt

Les mardi et vendredi, l'école propose d'emmener **un fruit ou un légume pour la collation**

L'enfant peut alors manger au petit déjeuner :

une tartine et un yaourt

des céréales avec du lait

et emmener pour la collation :

un fruit ou un légume à croquer, une compote

Les jours où il n'y a pas école, un petit déjeuner complet suffit

Que faire si mon enfant refuse de manger son petit déjeuner

Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution.

Il n'a jamais le temps...

- ✓ Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- ✓ Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille, heure de coucher un peu avancée.
- ✓ S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin, veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales, ni chocolatés ni à la confiture.



Il n'a pas fait au réveil

- ✓ L'odeur de pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit... Pensez-y !
- ✓ Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école.

Les repas du midi et du soir

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours. L'important est de suivre les repères de consommation de ce guide. À vous de les adapter selon vos habitudes, votre disponibilité, vos goûts... et vos envies !



Et le goûter dans tout ça ?

Le goûter de l'après-midi reste quant à lui indispensable.

Attention toutefois qu'il ne soit pas trop rapproché du dîner



Recommandations extraites du Guide Nutrition des enfants et des ados pour tous les parents