



# Le petit-déjeuner

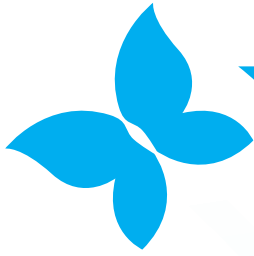
Les conseils pour bien  
démarrer la journée

Si le matin tu n'as pas le  
temps ou pas faim, voici  
quelques conseils pour  
t'aider à prendre un  
petit-déjeuner.



**Ce repas est  
très important  
pour équilibrer  
l'alimentation  
de la journée**





## **Le petit-déjeuner doit idéalement comporter :**

- 1 produit laitier
- 1 aliment féculent (pain et/ou céréales)
- 1 fruit ou un jus de fruits frais

### LA VEILLE

**Évite de prendre un repas du soir trop copieux**

**Couche toi suffisamment tôt**

**Prends ta douche et prépare ton cartable ou ton sac**

**Dresse la table du petit déjeuner**

### LE MATIN

#### **Pour les enfants**

Lève toi 10 minutes plus tôt.

Prends une boisson au réveil.  
*(eau ou jus de fruit)*

Commence par te laver et t'habiller.

#### **Pour les parents**

Finir de dresser la table avec plusieurs choix possibles, avant que l'enfant n'arrive.

Assurer, dans la mesure du possible, une certaine convivialité autour de ce repas en déjeunant avec l'enfant *(éviter qu'il ne reste seul face à son bol !)*.

Donner à votre enfant la possibilité de consommer les aliments qu'il aime tout particulièrement, afin de stimuler son appétit.

Les conseils pour Le **petit-déjeuner**

## QUELQUES EXEMPLES

**1 bol de lait avec cacao  
pain + beurre  
1 poire**

**1 bol de fromage blanc  
Muesli  
1 jus d'orange**

**1 grand verre de lait  
1 a petite brioche  
1 compote de pomme**

**1 yaourt aux fruits  
toast + beurre  
jus de pamplemousse**

**1 bol de thé  
pain complet  
+ fromage portion  
1 kiwi**

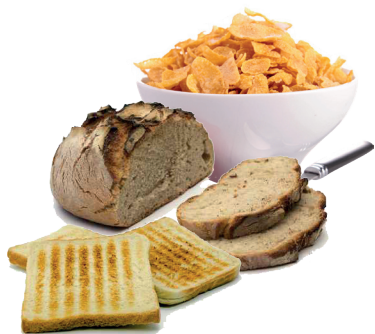
**Et pour les réveils tardifs :  
un petit-déj' sur le pouce,  
à consommer sur le chemin  
de l'école**

**1 yaourt à boire et 1 banane**



Les conseils pour Le **petit-déjeuner**

# Et toi, que choisirais-tu ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## RéPPOP-BFC

### Site Besançon

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques  
25030 BESANCON Cedex  
Tél. 03 81 21 90 02

### Site Dijon

Résidence Grangier - 9 rue Jean-Renaud  
21035 DIJON Cedex  
Tél. 09 86 73 44 90