

SERVICES DE LA GUIDANCE



**AU DÉJEUNER ET AU GOÛTER,
FAIS LE PLEIN DE VITALITÉ!**

LE DÉJEUNER:

Pendant la nuit, le corps dépense de l'énergie pour fonctionner et il puise donc dans ses réserves. Le matin, il doit refaire le plein d'énergie. Déjeuner favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur de votre enfant... Cela lui évite aussi les coups de pompes et les grignotages.

UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ =

- **Une boisson** (eau, lait, tisane, ...),
- **Un produit laitier** (morceau de fromage, un yaourt, un produit au soja enrichi en calcium),
- **Un produit céréalier** (pain complet, biscotte, muesli ...),
- **Un fruit** (1/2 pomme, 1 banane, 6 fraises, 1/2 orange, ...),
- **+ Pour le plaisir:** du beurre, de la confiture, du miel, du chocolat, (avec modération et pas tous les jours).

Pour changer du petit déjeuner « sucré », il est intéressant de démarrer la journée avec un repas « salé » composé de jambon, fromage, œuf, ... car cela permet de retarder l'envie de sucre pendant la journée et de soutenir la concentration durant la matinée.

Soyez vigilants, les biscuits type « déjeuner » ne remplacent pas un déjeuner complet. Les céréales au miel, au chocolat ou au sucre sont considérées dans la catégorie des « extras ». Ils ne sont pas à consommer tous les jours. Il est préférable de privilégier les mueslis, le granola ou les flocons d'avoine.

EXEMPLES DE DÉJEUNER :

- Une tartine au fromage avec une demi-orange et un verre d'eau.
- 30 g de flocons d'avoine accompagnés d'un yaourt nature, d'une banane et d'un verre d'eau.
- Une tartine, un œuf et un verre de jus de fruit pressé.



Votre enfant n'a pas le temps de déjeuner?

Préparez la table la veille, levez-vous 15 minutes plus tôt ou emportez une tartine au fromage pour la manger sur le chemin ou à l'école.

Votre enfant n'a pas faim tôt le matin?

Il peut se laver et s'habiller avant de déjeuner. Laissez-le manger ce qu'il aime ou trouve appétissant. Il peut boire au moins un verre d'eau ou de lait avant de partir et prendre une tartine pour manger à l'école.

La collation de 10 heures, une polémique...

Un déjeuner équilibré et complet rend inutile la prise d'une collation dans la matinée. De l'eau, suffit.

Par contre, si le déjeuner est incomplet, la collation est utile pour le compléter.

Voici quelques exemples de collations "saines":

Une portion de fruits frais, un potage, deux galettes de riz, un pot de compote de fruits, un yaourt, deux biscuits secs, une crêpe, un berlingot de lait, une salade de fruits, une tartine au fromage, ...

Surtout, proposer de l'eau à votre enfant....

LE GOÛTER, CE N'EST PAS QUE POUR LES ENFANTS !

Le goûter est un véritable repas qui permet de reprendre des forces après une journée d'école ou de travail.

Il permet à tous une bonne répartition des apports alimentaires sur la journée. Un goûter équilibré permet d'éviter de "craquer" pour des aliments riches en calories mais pauvres en vitamines et autres nutriments essentiels.

Privilégiez les produits céréaliers, fruits et boissons saines comme de l'eau pour votre enfant et toute la famille ; réservez les pâtisseries, le chocolat, les sodas, la grenadine, ... à certaines occasions.

EXEMPLES DE GOÛTER :

- Une salade de fruits avec deux galettes de riz au chocolat noir et un verre de lait.
- Une tartine beurrée avec un morceau de chocolat noir, un kiwi et de l'eau.
- Une crêpe maison, une banane et un verre de lait.
- 2 petits-beurre, un yaourt, 5-6 noix et de l'eau.
- Un milk-shake aux fraises, 3 biscuits secs et de l'eau.



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Les boissons (eau) pour hydrater le corps. L'eau se consomme sans modération tout au long de la journée.

Les féculents (pain, riz, blé, pommes de terre, céréales complètes,...) donnent du carburant aux muscles et permettent de faire de longs efforts. Ils sont riches en glucides complexes (sucres lents), vitamines et minéraux et apportent de l'énergie. Ces aliments sont à consommer à chaque repas.

Les fruits et légumes donnent de la vitalité, ils aident à lutter contre les maladies et à éviter la constipation. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en sels minéraux. Il est recommandé de consommer trois portions de fruits et/ou légumes par jour.

Les produits laitiers (fromage, yaourt, lait) aident à grandir et à construire le corps. Ils sont à consommer 3 fois par jour. Ils sont riches en protéines et en calcium.

Les viandes, volailles, poissons et œufs aident à grandir et à construire le corps. Ils sont à consommer 1 fois par jour en variant le plus possible et en limitant les viandes grasses telles que les saucisses. Ils sont riches en protéines et en fer.

Les matières grasses (beurre, huile, minarine) sont nécessaires au bon fonctionnement du corps. Elles sont riches en énergie et en vitamines, ... Elles sont à consommer en petite quantité.



Les extras (boissons sucrées, viennoiseries, hamburgers, chips,...) ne font plus partie de la pyramide alimentaire car ils ne sont pas indispensables. Trop riches en sucres et en graisses, ils sont donc à consommer avec modération et pas tous les jours...

Le saviez-vous ?

L'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, reconnaît le rôle du fromage dans la prévention des caries.



