



Des idées pour déjeuner

- Bol de céréales de grains entiers avec un verre de lait et une banane coupée en rondelles.
- Rôtie au beurre d'arachide accompagnée d'un verre de lait.
- Sandwich aux œufs brouillés et fromage.
- Yogourt avec des fruits coupés accompagné d'un muffin maison.
- Gruau fait avec du lait et des fruits séchés.
- Gaufres de blé entier, fromage cottage (ou yogourt) et fruits coupés.

Parfait au yogourt

Préparation : 5 minutes

Donne : 4 portions

Ingédients :

- 2 tasses de yogourt à la vanille
- 1/4 tasse de graines de chia noires ou blanches
- 2 tasses d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de fruits

Préparation :

1. Mélanger le yogourt et les graines de chia, puis déposer dans le fond de 4 grands verres.
2. Ajouter l'avoine par-dessus le yogourt dans chaque verre.
3. Ajouter les fruits sur le dessus, puis servir!



Le déjeuner, un
incontournable
pour passer une
bonne journée!





Un bon déjeuner, ça contient ...

- Des aliments nutritifs et variés qui proviennent d'au moins 3 des 4 groupes du guide alimentaire canadien.
- Des aliments riches en fibres, pour ressentir l'effet de satiété* et éviter de grignoter des aliments moins nutritifs entre les repas.

* *La satiété, c'est des signaux qui nous indiquent que nous n'avons plus faim, que notre corps est comblé avec la quantité d'aliments que nous avons mangée.*

Je n'ai pas faim le matin!

Si votre enfant ne ressent pas la faim lorsqu'il se lève, il y a quelques trucs qui pourront l'aider à déjouer son estomac.

1. S'habiller et préparer sa boîte à lunch avant de déjeuner.
2. Prendre un grand verre d'eau, en se levant, pour s'ouvrir l'appétit.
3. Prendre un fruit avant de partir de la maison et manger le reste du déjeuner un peu plus tard.
4. Apporter des aliments dans sa boîte à lunch, puis les manger avant que l'école commence.



Pourquoi faut-il déjeuner?

Le déjeuner est un repas très important. À notre réveil, nous sortons d'une période de jeûne, il y a plusieurs heures que nous n'avons rien manger. Le déjeuner permet donc à notre corps de refaire ses énergies pour passer une bonne journée.

De plus, le déjeuner permet d'avoir un cerveau plus efficace et plus concentré pour effectuer les tâches demandées.

Il permet d'être moins fatigué, de ne pas avoir de creux dans l'estomac et il limite les inconforts.

