

## UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ POUR PARTIR DU BON PIED!

### POURQUOI DÉJEUNER?

Lorsque vient le temps de déjeuner le matin, quelques heures ont passé depuis le dernier repas de votre enfant. Ainsi, son corps a besoin de remplir ses réserves d'énergie qu'il a épuisées au cours de la nuit. Eh oui, le corps a besoin d'énergie même pendant le sommeil (battements de cœur, respiration, etc.).

Le déjeuner aidera vos enfants à demeurer concentrer en classe, à être motivés à apprendre, à être de meilleure humeur et à demeurer en santé!

### QUOI MANGER?

Un déjeuner équilibré contient des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires :

- Fruits et légumes;
- Produits céréaliers;
- Lait et substituts;
- Viande et substituts.



Quelques exemples :



<p>1 fruit moyen :</p> <p>Banane Nectarine Pamplemousse</p> <p>Autres idées :</p> <p>Patate douce Litchis Papaye Melon Figue Abricot Kiwi</p>	<p>Tranche de pain Tortillas Gaufre et crêpe maison Muffin maison Polenta Bannique Muffin anglais</p> <p>Céréales</p>	<p>Lait de vache ou Lait de chèvre, de soya et de riz enrichi</p> <p>Yogourt Kéfir</p> <p>Fromage (cheddar, mozzarella, de chèvre, suisse, etc.) Fromage cottage</p>	<p>2 œufs Beurre d'arachide Viande, de volaille ou de poisson Tofu (ferme ou soyeux) Noix Hoummos Haricots</p>
---	---	--	--

### IDÉES RAPIDES :

- Des œufs brassés cuits au four à micro-ondes enrobés dans un tortillas et une pomme
- Du yogourt mélangé à des fruits et des céréales (all bran ou muesli)
- Des fruits coupés ajouté aux céréales
- Un lait frappé contenant du yogourt, du lait, des céréales et quelques fruits
- Des muffins cuisinés la veille, un morceau de fromage et une poire