

Si tu n'as pas le temps de prendre un petit déjeuner, avance un peu ton réveil. Tu peux également préparer la table la veille, avec l'aide de tes parents. Tu apprécieras pouvoir prendre ton temps avant d'entamer une journée dynamique !



Si tu as du mal à manger le matin, essaye de boire quelque chose pour commencer. Ensuite, varie ton petit déjeuner pour trouver celui qui te convient. Enfin, si tu n'arrives vraiment pas à manger, emporte quelque chose

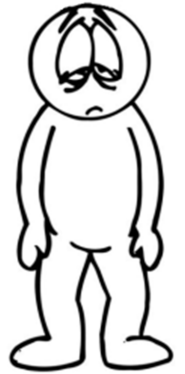


pour le début de matinée (7h-9h). Attention ! Si tu le prends plus tard, tu risques de ne pas avoir faim pour le déjeuner.

Un petit déjeuner équilibré

Le petit déjeuner est essentiel pour bien débiter la journée. Un bon petit déjeuner t'empêchera :

- d'être fatigué
- d'avoir du mal à te concentrer
- de grignoter à 10h



C'est un repas comme les autres, où l'on se met à table pour manger. Mets au moins 15 minutes pour le consommer, cela facilitera la digestion !



Composition du petit déjeuner

- Un fruit

Pour avoir la pêche !

Banane, kiwi, pomme, orange,...



- Un féculent

Pour te donner de l'énergie toute la matinée.

Pain, pain de mie, biscotte, céréales,...



- Un produit laitier

Pour avoir des os solides !

Lait, fromage, yaourt,...



- Une boisson

Pour vaincre la soif !

Eau, jus de fruit, chocolat chaud,...



- Un petit plaisir

Pour mettre de bonne humeur !

Confiture, pâte à tartiner, beurre, miel,...



Certains aliments font partie de deux catégories. Par exemple le pain au chocolat : c'est un féculent mais aussi un petit plaisir, n'en abuse pas !

Exemples de petits déjeuners



Un bol de lait + des céréales + une banane



Un verre de lait + une tartine de confiture + une compote de pommes



Un lait chocolaté + une tartine de beurre + une poire



Un yaourt nature + un pain au chocolat + un jus d'orange