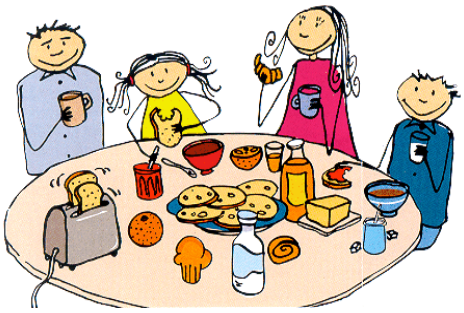
Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N°12 – novembre 2007

Le petit déjeuner

Un repas à part entière



Pour qui ? Pour tous, du plus petit au plus grand

Pourquoi ? "Sauter" le petit déjeuner, c'est imposer à ton organisme un jeûne de plus de 12 heures (du dîner de la veille au repas du midi). Le matin, il faut refaire le plein d'énergie : pour favoriser concentration, attention et bonne humeur en classe et éviter le petit « coup de pompe » de 11 heures.

Quelle est la formule d'un petit déjeuner réussi ?
4 aliments sont indispensables pour bien démarrer la journée

Un laitage pour l'apport en calcium indispensable à la santé de tes os et de tes dents
- Du lait chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao.
- Yaourt, petit suisse ou du fromage blanc.
- Du fromage.

Un produit céréalier pour faire le plein d'énergie
- Des tartines de pain ou des biscottes avec une fine couche de beurre, de confiture, de miel ou de pâte à tartiner.
- Des céréales peu sucrées. Limiter les formes sucrées et/ou grasses (céréales chocolatées, au miel ou fourrées) à une consommation occasionnelle.

Réserver les viennoiseries, les gâteaux ou biscuits fourrés pour les petits déjeuners des week-ends ou pour des occasions particulières.

Un fruit ou un jus de fruit, source de vitamine C indispensable à la vitalité
- Un fruit frais : orange, kiwi, fraise, pomme, poire, raisin…
- Un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté.
- Une compote de fruit sans sucre ajouté.

Une boisson pour réhydrater ton corps
Si tu n'as pas pris de lait ou de jus de fruits, il est important que tu boives un verre d'eau.

Pourquoi tu ne prends pas de petit déjeuner ?
Je n'ai pas faim
J'ai encore sommeil et me lève trop tard
Je n'ai pas le temps

Que faire ? Voici quelques conseils pour t'aider à prendre un petit déjeuner ?
Je prépare la table du petit déjeuner la veille
Je prépare mes habits et mon cartable la veille
Je me couche plus tôt et me lève plus tôt
Je prends des aliments qui me font plaisir
Si je n'ai vraiment pas faim, je prends de quoi manger avant de rentrer en classe

Fais le tour du monde des petits déjeuners

Retrouves ce que mangent les habitants de ces six pays !

1. *Russie (x4 composantes) : _ _ _ _*
2. *Grande Bretagne(x6 composantes) : _ _ _ _ _ _*
3. *Allemagne (x5 composantes) : _ _ _ _ _*
4. *Danemark (x4 composantes) : _ _ _ _*
5. *Etats-Unis (x4 composantes) : _ _ _ _*
6. *Japon (x4 composantes) : _ _ _ _*

Voici la liste des ingrédients qui t'aideront à composer les différents petits déjeuners :

a. *Thé fort + lait*
b. *Blinis (petites crêpes)*
c. *Œuf sur le plat + bacon*
d. *Pain de seigle ou sarrasin*
e. *Fromage en lamelles*
f. *Tartines de pain complet*
g. *Pétales de maïs + lait*
h. *Bol de soupe aux algues*
i. *Thé vert*
j. *Tartines salées : fromage et jambon*
k. *Margarine*
l. *Toasts ou céréales*
m. *Poisson fumé*
n. *Jus de fruit (x2)*
o. *Beurre*
p. *Charcuterie*
q. *Thé ou café (x2)*
r. *Muffins*
s. *Tartines sucrées : chocolat ou miel*
t. *marmelade*
u. *Thé au lait*
v. *Petits pains de seigle*
w. *Un bol de riz*
x. *Saumon salé, grillé*
y. *Café noir*

Réponses :
1-a, b, m, v. 2-c, l, n, t, u, o. 3-d, e, k, p, q. 4-l, j, q, s. 5-g, n, r, y .6-h, i, w, x