Mot de la nutritionniste : « Focus sur le petit-déjeuner »

Mon enfant ne prend pas de petit-déjeuner, que faire ?
Quelle est la composition d'un petit-déjeuner idéal ?

Après avoir dormi toute la nuit, le petit-déjeuner est en effet particulièrement important pour bien démarrer la journée. Essayez de **comprendre pourquoi** votre enfant ne prend pas de petit-déjeuner (manque d'appétit ou de temps, il n'aime pas ce qu'il y a à la maison…). Selon la raison, **des solutions existent !**

Par exemple, proposez à votre enfant de :

- **Se coucher plus tôt la veille,** afin de simplifier le réveil et d'avoir le temps de boire puis de manger.
- Trouver une composition de petit-déjeuner qui lui plaît.
- **Partager** ce moment ensemble pour débuter la journée.
- Prendre sur **le trajet de l'école** un petit-déjeuner facile à manger.

Profitez des week-ends ou des vacances pour initier la prise de petit-déjeuner et poursuivre cette habitude les jours d'école. Si cela reste occasionnel, **il n'y a pas de raison de vous faire du souci.**
Si en revanche cela vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Dans l'idéal, **la composition d'un petit-déjeuner se présente ainsi :**

- Une boisson
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit

En voici un exemple :

- Un bol de lait chocolaté (représente la boisson et le produit laitier)
- 2 tartines de pain beurré (représentent le produit céréalier)
- Une poire (représente le fruit)

Un petit-déjeuner complet pour un plein d'énergie toute la matinée !

Sources :
https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2023/08/brochure_alimentation-4-10-ans.pdf

Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles

Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)

- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)

- Mme. GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE

Restaurant Scolaire

MENUS

Mars 2024