***Pour démarrer du bon pied, « petit-déjeunez » !***

Un petit-déjeuner pris sur le pouce ou que l’on saute et c’est le coup de pompe assuré dans la matinée ! Pourquoi ? Car il permet de recharger nos batteries après le jeûne de la nuit, et surtout celles des enfants et des adolescents en pleine croissance. Alors, pour démarrer correctement la journée, il est important de soigner ce premier repas et d’y consacrer, si possible, au moins 20 minutes : le temps nécessaire pour se sentir pleinement rassasié !

Le petit-déjeuner parfait des petits et des grands

* Des sucres lents : pain (idéalement complet), biscottes ou céréales (attention aux céréales pour enfants, souvent grasses et sucrées) à accompagner d’un peu de beurre, de confiture ou de pâte à tartiner « spécial petits gourmands ».
* 1 laitage : yaourt, fromage blanc, lait ou même fromage pour les becs salés… une bonne dose de calcium indispensable à la croissance !
* 1 fruit : frais, en compote sans sucres ajoutés, en smoothie ou en jus (pressé ou 100 % pur jus), fruits de saison à privilégier pour faire le plein de vitamines et de minéraux.
* 1 boisson : thé, café, chocolat… comme vous préférez, mais à consommer peu sucré et sans excès !

Manque de temps ou d’appétit ?

Prévoyez une collation équilibrée, facile à manger sur le trajet de l’école ou du bureau : 4 biscuits secs ou 1 barre de céréales, 1 yaourt à boire, 1 fruit lavé et prêt à déguster (pomme, poire, pêche)... Et, pour l’hydratation, un thermos de thé chaud ou une petite bouteille d’eau minérale feront parfaitement l’affaire !

Source : www.mangerbouger.fr

Lis le texte puis réponds aux questions suivantes :

1. Quel est le rôle du petit déjeuner ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Qu’est-il conseillé de manger au petit déjeuner ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………