

POURQUOI PRENDRE UN PETIT DEJEUNER TOUS LES MATINS ?

- pour reconstituer les réserves d'énergie
- pour hydrater le corps avec une boisson
- pour pouvoir se concentrer en classe
- pour éviter les « coups de pompe » avant le repas de midi

LES ALIMENTS D'UN PETIT-DÉJEUNER RÉUSSI :

1 LAITAGE
1 FRUIT
1 BOISSON



DES SUCRES LENTS
DU SUCRE RAPIDE
DE LA MATIÈRE GRASSE

LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS DU PETIT-DÉJEUNER

| FAMILLES (leur origine) | NUTRIMENTS (ce qu'ils apportent) | RÔLES (qui fait quoi) |
|--|---|--|
| PRODUITS LAITIERS (ou laitage) : animale | Calcium, Protéines | Elément bâtisseur des os. Indispensable à la croissance et au renouvellement des cellules. |
| FRUITS : végétale | Vitamines, Fibres, Eau, Glucides | Stimulateurs de croissance, protection contre les infections, facilitent le fonctionnement du corps. |
| MATIÈRES GRASSES : animale, végétale | Vitamines, Lipides | Véhiculent les principales vitamines. Source d'énergie. |
| SUCRES LENTS : végétale | Glucides (amidon) | Carburant des organes, sans saveur sucrée (glucides complexes). |
| SUCRES RAPIDES : végétale | Glucides (glucose) | Carburant des organes, possèdent une saveur sucrée (glucides simples), procurent du plaisir. |
| VIANDE-ŒUF-POISSON | Protéines | Constituant de la charpente du corps. |
| BOISSON : minérale ou végétale | Calcium, Magnésium, Vitamines | Hydratation du corps + rôle des composants qu'elle possède. |