

# Le petit-déjeuner idéal pour les enfants et adolescents

## Un déjeuner sain pour un enfant/adolescent doit comprendre :

### \* des féculents :

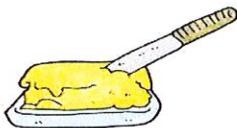
- du pain (idéalement gris ou multi-céréales), il peut être frais ou toasté. On peut faire varier avec des biscottes, de la brioche, baguette...

OU des céréales non sucrées : flocons d'avoine, du muesli,...



### \* une matière grasse :

- du beurre sur le pain .
- Ou quelques noix/amandes/noisettes... dans le yaourt ou avec les céréales.
- La matière grasse peut également être un peu d'huile et des tomates, olives... comme on en consomme dans certains pays méditerranéens



### \* un produit laitier :

- du lait dans les céréales ou consommé à côté dans un verre ou dans une tasse (cela peut être du lait chaud),
- ou un yaourt (nature, entier, non sucré),
- ou du fromage « normal » et non « light » – varier les types de fromage – (sur le pain ou un morceau de fromage en complément)



### \* un fruit :

- Ce fruit peut être coupé dans le yaourt. Ecrasé sur le pain ou encore pris à côté. Cela peut être un fruit frais, surgelé ou éventuellement de la compote maison
- Eviter si possible les jus de fruits sauf si les fruits sont frais et pressés



### \* de l'eau (ou thé, tisane....) : à ne pas oublier



### La place des garnitures sucrées :

- \* On peut ajouter un peu de miel ou de confiture sur le pain .
  - Ou un carré de chocolat à casser en éclats sur le pain.
  - Ou éventuellement une cuillère à café de confiture ou de miel dans le yaourt nature.
  - Ou encore un carré de chocolat à faire fondre dans le lait chaud.
  - Ou un peu de miel dans le thé.

**Mais ces garnitures sucrées ne sont pas obligatoires.**

De plus il faut éviter de multiplier les sources (pain + chocolat + yaourt sucré + cacao....)