

Le petit-déjeuner dans le monde

Les habitudes alimentaires varient d'un pays à un autre mais la plupart des petits-déjeuners sont composés des quatre éléments nécessaires à un repas complet. Une multitude de combinaisons permet de ne jamais se lasser de prendre son petit-déjeuner!



ÉTATS-UNIS

Œufs au plat, bacon grillé, pancakes au sirop d'érable, toasts grillés, jus d'orange, café.



VIETNAM

Soupe pho, thé vert.



TURQUIE

Fromage, olives, tomate, concombre, pain, thé.

Source: Cuisiner sans recettes, Hachette Pratique.



JAPON

Riz, saumon grillé, légumes marinés, soupe miso.



ANGLETERRE

Œufs au plat, bacon grillé, saucisse, flageolets, champignons, toasts grillés, thé noir.

Le p'tit-déj

N°4 sciences

Au menu...

Des exemples de petits-déjeuners équilibrés

Le petit-déjeuner dans le monde

Les p'tits-déj aux oubliettes!

L'heure est grave. Il paraît que les enfants ne mangent plus de petit-déjeuner! Pourquoi le repas le plus important de la journée est-il de plus en plus négligé? Quelles en sont les conséquences?



LES FAITS

Les enfants se rendent de plus en plus souvent à l'école le ventre vide. Le petit-déjeuner n'est plus un réflexe pour la nouvelle génération. Le manque d'énergie que représente l'absence de ce repas primordial a pour conséquence un grand nombre de comportements négatifs des enfants à l'école: un élève n'ayant pas pris son petit-déjeuner sera moins concentré, moins attentif et participera moins en classe. Si les enfants ne mangent plus le matin, cela est dû à plusieurs facteurs: des nuits trop courtes qui les poussent à se lever au dernier moment et à zapper ainsi leur petit-déjeuner, des repas du soir trop copieux, des parents qui partent au travail avant le réveil de l'enfant ou qui ne prennent pas de petit-déjeuner eux-mêmes. Les adultes ont donc un rôle important à jouer en inculquant les bonnes habitudes à leurs enfants et en leur montrant le bon exemple dès le plus jeune âge.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER?

Un bon petit-déjeuner est un **apport d'énergie primordial** dans la journée: après le jeûne de la nuit, il permet d'avoir suffisamment d'énergie et de force pour tenir jusqu'au repas de midi. Sans lui, le corps n'a pas suffisamment de glucides à dépenser et il est obligé de puiser dans ses réserves, ce qui entraîne un sentiment de fatigue et ne permet pas au cerveau d'être efficace. Prendre un bon petit-déjeuner permet d'être **plus productif** pendant la matinée, de **mieux réfléchir**, de **mieux se concentrer** et donc de **mieux apprendre**.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU FAIT DE SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER?

Sauter le petit-déjeuner peut entraîner des risques de **carences alimentaires**. De plus, lorsque ce repas important est zappé, la tendance est au **grignotage**. Ces aliments riches en graisses et en sucres ne sont pas bons pour la santé. C'est aussi pour cela que les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont plus sujettes au **surpoids** et à l'**obésité**.

Sources: www.lexpress.fr, www.docteurbonnebouffe.com, www.20minutes.fr, www.huffingtonpost.fr

SANS PETIT-DÉJEUNER, DIFFICILE D'ÊTRE EN FORME À L'ÉCOLE.

Les enfants qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont...



82%
plus fatigués



83%
moins concentrés



83%
moins attentifs



61%
moins participatifs

Au menu...

De quoi se compose un bon petit-déjeuner? Un petit-déjeuner idéal est composé de quatre éléments essentiels.



LES FÉCULENTS

Pain, brioche, biscotte, céréales... Ils jouent un rôle très important car ils constituent la principale source d'énergie de notre corps. Ils aident à tenir toute la matinée.



LES PRODUITS LAITIERS

Lait, yaourt, fromage... Ils apportent des vitamines D et des minéraux, notamment du calcium qui favorise la fortification des os et des dents.



LES FRUITS

Ils sont un apport en vitamine C et en minéraux, importants pour être en forme et lutter contre les maladies.



LES BOISSONS CHAUDES ET FROIDES

Elles permettent au corps de se réhydrater après la nuit.



Idéalement,
le petit-déjeuner doit représenter **20 à 25 %**
des besoins énergétiques de la journée.

Pour un enfant de 7 à 11 ans, cela représente entre **350** et **450** Kcal.

Des exemples de petits-déjeuners équilibrés

