

Le petit-déjeuner équilibré

Premier repas de la journée faisant suite à près de 10 heures de jeûne, le petit-déjeuner doit assurer la remise en fonction de l'organisme, couvrir les besoins de la matinée, permettre d'éviter la fringale de 11 heures et apporter 30% de nos besoins énergétiques journaliers. Prendre un petit-déjeuner chaque matin et toute l'année est l'une des règles les plus importantes de votre équilibre alimentaire.

Malgré cela, 1 français sur 5 ne consomme aucun aliment le matin, 1 français sur 2 se contente d'un café avec ou sans aliments solides selon l'humeur ou le temps disponible et 16% des enfants partent à l'école le ventre vide.

Votre petit-déjeuner complet :

- Fruit : 1 fruit entier (150 g) .
- Produit laitier : lait demi-écrémé (350 mL).
- Produit céréalier : pain complet (100 g selon votre dépense énergétique).
- Produit sucré : miel ou confiture (1 à 3 cuillères à café)
- Boisson du petit-déjeuner : café ou thé ou eau
- Graisses : margarine ou beurre (10g)

Consommation de lait pour les enfants :

Le lait est un aliment très sain, utilisé par les hommes depuis 5000 ans. Outre des protéines de haute qualité, il contient des minéraux, en particulier du calcium, et des vitamines.

Une alimentation suffisamment riche en calcium est très importante pour les enfants et les adolescents car le calcium est essentiel à la croissance des os et des dents.

Il est recommandé que les enfants âgés de 2 à 12 ans boivent 2 verres de lait par jour.



FICHE DE COMMANDE
(A remplir pour toute commande à l'intendance)

Produit	Conditionnement	Nombre
Confiture	En pots	220 pots
Pain	En pain de 400 gr	
Lait	En bouteilles d'un litre	
Fruits	Au kilo	

