



Le petit déjeuner

Savez vous que notre corps a besoin de carburant après avoir été à jeun depuis plusieurs heures. En effet, notre cerveau a besoin d'énergie afin de bien commencer la journée.

L'élève qui déjeune apprend plus facilement, se concentre mieux et se sent moins fatigué. Les maux de tête, la sensation de faim (ventre creux), les étourdissements, la faiblesse et le manque d'énergie sont des symptômes que l'élève peut ressentir s'il omet son déjeuner.

Le déjeuner devrait contenir au moins 3 des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. En voici des exemples :

FRUITS : Fruit entier, jus de fruits, compote de fruits.

PRODUITS CÉRÉALIERS : Céréales à grains entiers, pain de blé, pain aux raisins, pain aux bananes, muffin, crêpe, gaufre.

PRODUITS LAITIERS : Lait, fromage, yogourt.

VIANDES ET SUBSTITUTS : Beurre d'arachides, œufs, noix et graines, cretons.

Solutions pour intégrer le petit déjeuner à notre routine du matin

- Prévoir un temps pour le petit déjeuner.
- Préparer les aliments du déjeuner la veille.
- Encourager les enfants à choisir des aliments variés.
- Si l'appétit n'est pas au rendez-vous lors du réveil, réajuster la routine (manger un peu plus tard ou en route vers l'école) et fournir une collation plus consistante pour la pause du matin.
- Souligner et renforcer les bienfaits du petit déjeuner auprès de votre enfant.

LE PETIT DÉJEUNER, UN REPAS SI IMPORTANT POUR DÉBUTER LA JOURNÉE!

Florence Hamel, Infirmière clinicienne en santé scolaire

