

# 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](http://www.lexpress.fr), [www.docteurbonnebouffe.com](http://www.docteurbonnebouffe.com), [www.20minutes.fr](http://www.20minutes.fr), [www.huffingtonpost.fr](http://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.

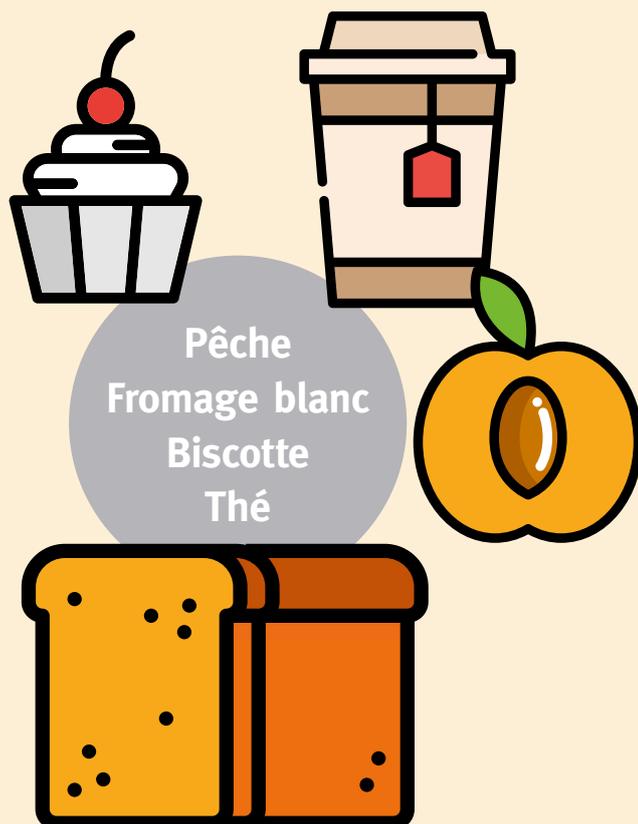
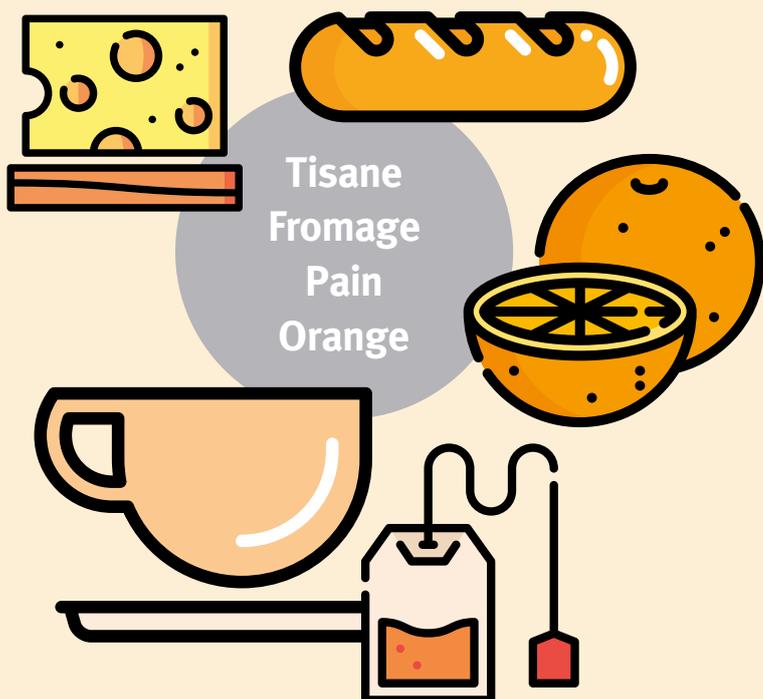
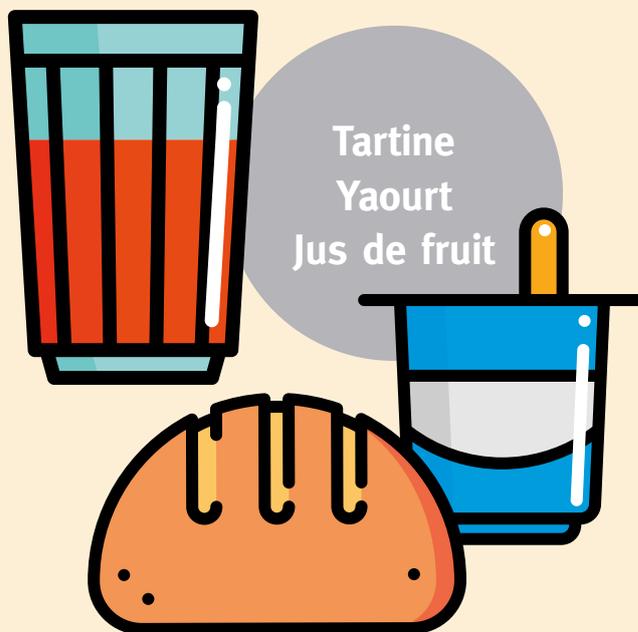
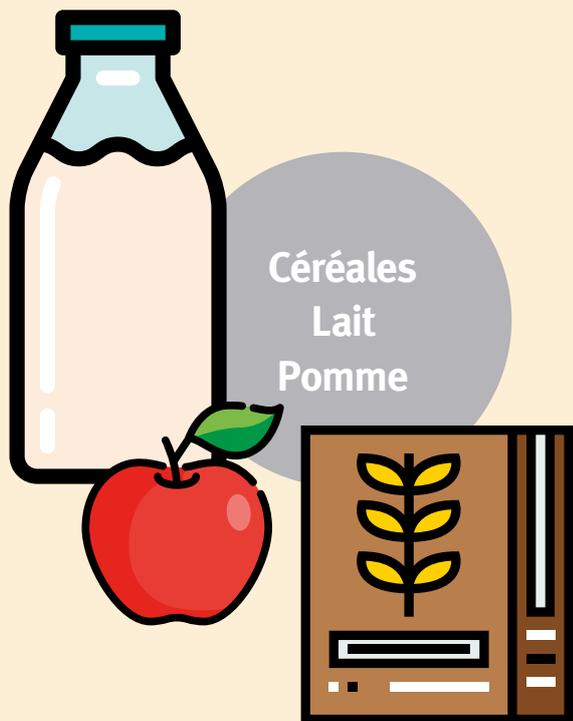


Idéalement, le petit-déjeuner doit représenter **20 à 25%** des besoins énergétiques de la journée.

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

# Des exemples

de petits-déjeuners équilibrés



# 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.