

# Le déjeuner

## Du carburant svp

Entre le souper et le réveil, il s'écoule souvent de 10 à 12 heures. Au petit matin, les réserves sont à sec. Si on ne les remplit pas, le ventre risque de parler plus fort que le prof! C'est le rôle du déjeuner de faire le plein. Voici de l'information qu'on gagne tous à connaître et que vous pourrez partager avec les parents au besoin.



## On met du « super »

Tous les aliments donnent de l'énergie. Mais certains sont plus nutritifs et soutiennent l'enfant jusqu'à la collation. C'est ce qu'on appelle mettre du « super »!

Un bol de céréales peu sucrées et riches en fibres, une rôti au beurre d'arachide, un gruau, un œuf, ça permet de rouler plus longtemps qu'un bol de céréales bonbons ou qu'une rôti chocolatée.

Pour un déjeuner complet, on s'assure d'inclure des aliments de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien: légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés. (consultez le feuillet *Guide alimentaire canadien*).



## Question d'habitude

Quand on prend toujours la même route, on ne se pose plus de question sur le chemin. C'est pareil pour l'habitude de déjeuner le matin. On peut aider un enfant à déjeuner en lui offrant des aliments légers et au fil du temps sa faim sera au rendez-vous...

## Faire fausse route

On laisse l'enfant décider de la quantité qu'il mange au déjeuner comme à toutes les occasions de manger. Si son déjeuner est plutôt léger, il faut se rappeler que la collation ne va pas tarder. Un ventre trop plein est aussi inconfortable qu'un estomac qui a faim.

# À mon école, je prends une collation qui décolle!



POUR UN VIRAGE SANTÉ À L'ÉCOLE | Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Québec 



« Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux »  
est une initiative de l'AQGS rendue possible  
grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Développé par

Extenso



Une collation santé est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Elle doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes suivants :

➔ **Les légumes et fruits** ainsi que les produits céréaliers contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.

➔ **Les laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.

➔ **Les viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

## Liste d'aliments suggérés



S'assurer que les aliments sont **sans noix et arachides**.  
Les aliments faibles en gras et en sucre sont à privilégier.

Fruits frais/ coupe / compote/ séchés/ Jus de fruits	Légumes crus/ jus de légumes	Fromage (en cube, en grain, en tranche, à effiloche,...)
Yogourt en coupe / à boire/ en tube	Smoothie	Lait au chocolat/Boisson de soya
Oeuf cuit dur	Houmous	Thon en conserve
Céréales granola	Graines de citrouille/Graines de tournesol	Galette de riz, pita, pain de blé, craquelins, muffin anglais (faits de grains entiers) *Accompagné d'houmous ou de fromage.
Pois chiches rôtis	Muffin nutritif, boules d'énergie (faits maison)	



J'apporte toujours ma gourde d'eau pour bien m'hydrater !