

## Petit déjeuner sain

La capacité d'un enfant à se concentrer et à être en forme dépend aussi de son alimentation. Chaque enfant devrait pouvoir prendre un petit déjeuner équilibré.

- Apport faible en sucres

Le sucre fatigue ! C'est pourquoi les sucreries, les pâtes à tartiner sucrées (par exemple la crème aux noisettes et nougat) et même les boissons sucrées n'ont pas leur place dans le cartable. Le sucre fait rapidement monter la glycémie et rend les enfants agités. Et lorsque la glycémie redescend, l'enfant est fatigué. Il lui devient alors difficile de se concentrer.



- Un repas riche en fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont bons pour la santé et devraient impérativement figurer au menu de chaque jour. À titre indicatif : Tout le monde devrait manger au moins cinq fruits et légumes par jour. Une portion représente une main complète (chez les enfants, une main d'enfant complète). Donnez à votre enfant le choix entre différentes variétés afin qu'il puisse participer à la décision.



- Privilégier les céréales complètes au pain blanc

Les produits complets rassasient plus longtemps et contiennent de nombreux nutriments importants. C'est pourquoi les pains complets ou les petits pains complets sont tout à fait appropriés pour l'école et la garderie. Les fromages, les pâtes à tartiner végétariennes, le fromage frais ou encore la charcuterie à faible teneur en matières grasses peuvent être utilisés comme garniture. Pour varier les goûts, vous pouvez aussi donner à votre enfant un muesli non sucré avec du yaourt nature ou du fromage blanc. Avec des fruits pour un repas sain et délicieux !



- Boire beaucoup

Au total, les enfants devraient boire entre 1 et 1,5 litre de liquide par jour. Même un peu plus en été quand il fait très chaud. Il est donc vivement conseillé aux parents de renoncer aux boissons sucrées. Le meilleur moyen de se désaltérer est de boire de l'eau, du thé et de l'eau gazeuse avec du jus de fruits non sucré.

