

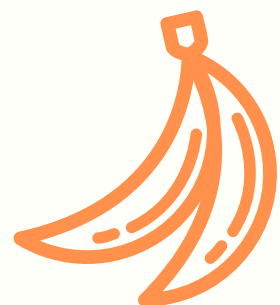
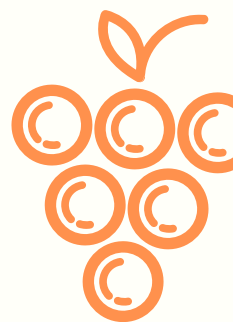
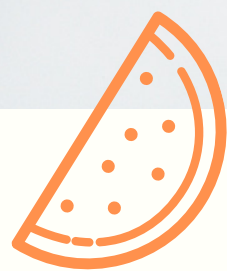


IREN

PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

POUR DES MATINEES PLUS
SEREINES

www.iren-run.org



IREN
Cultiver votre santé

LE PETIT DÉJEUNER DE L'ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE

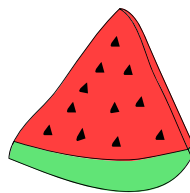
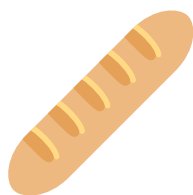
- 1 **Composition du petit déjeuner équilibré**
- 2 **Importance du petit déjeuner**
- 3 **Exemple de menus de petit déjeuner**



QU'EST-CE QUE C'EST ?

4 familles d'aliments

- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage ...
- Un féculent : pain, flocon d'avoine, riz, patate douce, songe, maïs, biscottes ...
- Une boisson : eau
- Un fruit ou légumes



1 bol de
lait

1 tranche de pain
de 40g + beurre +
confiture

1 portion de fruit

1 verre
d'eau

LES PORTIONS

Selon la main de votre enfant

PAIN
= LA SURFACE DE LA PAUME



= environ
30g

LÉGUMES
= LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI



Il est inutile de peser vos légumes lorsqu'ils sont naturels : 1 portion = 1/2 assiette classique. Si vous avez encore faim, vous pouvez augmenter cette quantité.

FRUITS
= LA SURFACE DU POING FERMÉ



= 2 petits fruits frais
= 1 fruit frais de grosseur moyenne
⚠️ Fruits secs (noix, amandes, etc)
= la taille du creux de la main

FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS
= LA GROSSEUR DU POING



⚠️ Il s'agit des aliments cuits (riz, pâtes, pommes de terre, blé...)
Poids cru : riz : 40 g
pâtes / semoule : 60 g

BEURRE
= LA PULPE DE L'INDEX ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX



= environ
10 g

FROMAGE
= LA TAILLE ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE



POURQUOI ?

- **Rupture du jeûne nocturne**
- **Maintien de la concentration de l'enfant**
- **Évite le grignotage**
- **Instaure de bonnes habitudes alimentaires et un bon rythme alimentaire**
- **Permet de tenir jusqu'au déjeuner**
- **Limite le risque d'hypoglycémie**
- **Contribue à la bonne croissance de l'enfant**
- **Évite des carences nutritionnelles**
- **Diminue les risques de surpoids et d'obésité**

Le petit déjeuner doit-être pris au calme et loin des écrans pour profiter d'un moment de convivialité

EXEMPLES

Riz chauffé
Salade de carotte
Fromage
Eau

Pain + beurre + confiture
Fruit
Bol de lait
Eau

Patate douce
Salade de fruit
Yaourt
Eau

Pain + chocolat
Fruit
Yaourt
Eau

Bowlcake
Eau



Le bowlcake

1 personne

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de **flocon d'avoine**
- 1 banane
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 **oeuf**
- 1/2 **yaourt**
- 1 cuillère à café de miel*
- Fruits au choix

**au lieu de 20g de sucre*

Matériel

- 1 bol
- 1 fourchette
- 1 micro onde

Préparation

1. Écraser la banane dans le bol
2. Ajouter l'œuf et mélanger
3. Ajouter les autres ingrédients
4. Mélanger énergiquement
5. Mettre au micro onde 3 à 4 minute à puissance maximale
6. Démouler dans une assiette et décorer avec les fruits de votre choix

NOUS CONTACTER

INSTITUT REGIONAL D'EDUCATION NUTRITIONNELLE

iren-run@orange.fr

0262 23 94 73

www.iren-run.org



IREN
Cultivons notre santé
INSTITUT REGIONAL D'EDUCATION NUTRITIONNELLE

