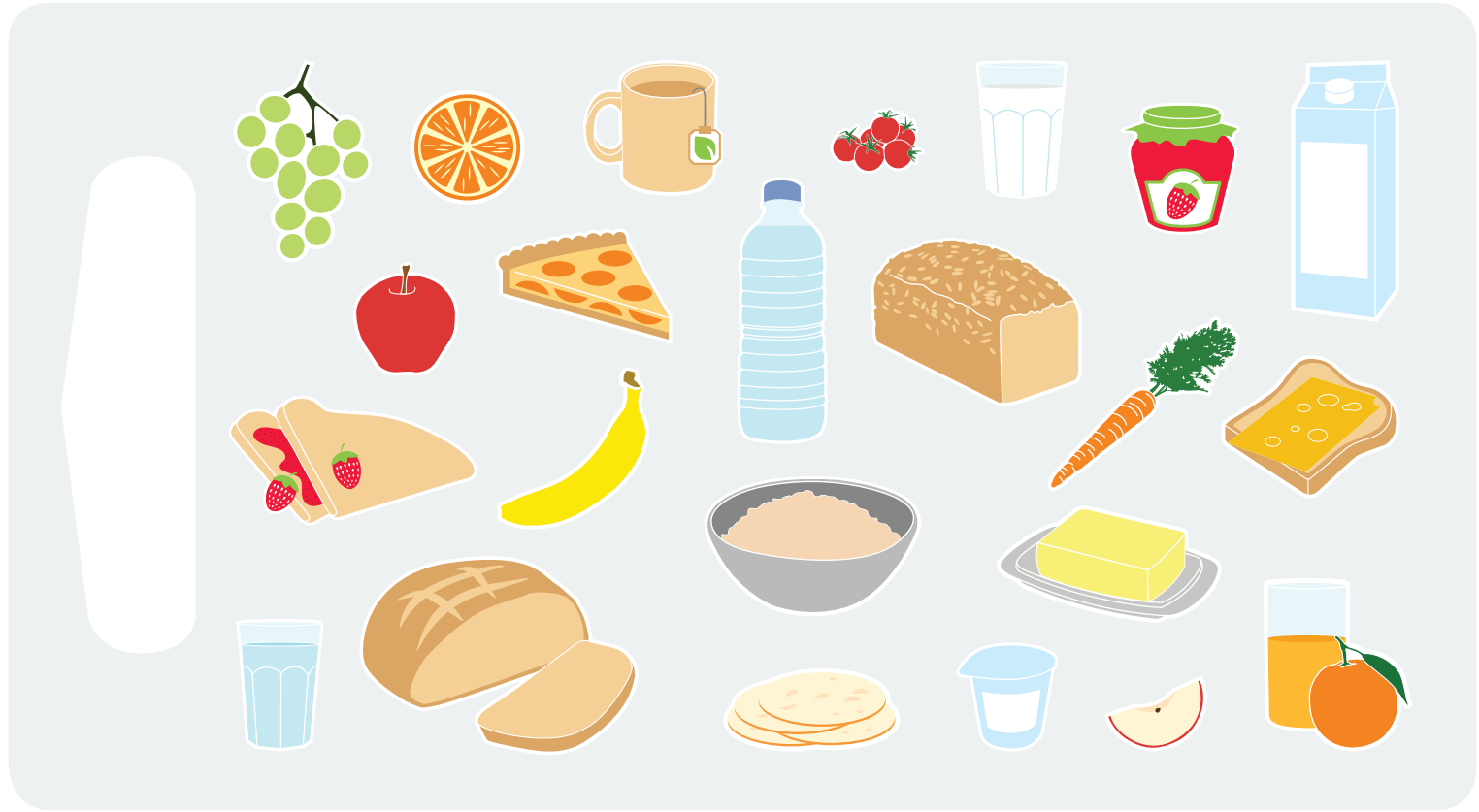


PETIT DÉJEUNER & GOÛTER



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



SOMMAIRE

- INTRODUCTION 5
- LA PYRAMIDE 6-7
- LE PETIT DÉJEUNER 8-13
 - LE TRADITIONNEL 14
 - LE LÉGER 15
 - LE CAMPAGNARD 16
 - LE RAPIDE 17
- MON ENFANT NE VEUT PAS PRENDRE DE PETIT DÉJEUNER 18
- LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI 20

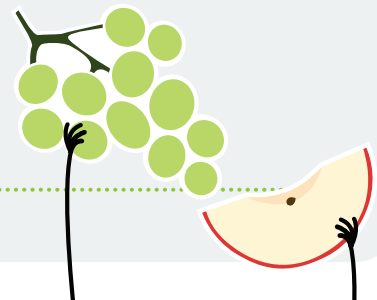


INTRODUCTION

Une alimentation équilibrée est importante, pour nous tous. Chez les enfants, qui sont en pleine croissance, elle joue un rôle déterminant dans leur développement.

La pyramide alimentaire est une façon d'illustrer l'équilibre d'une journée alimentaire. Son principe est simple: plus on monte dans la pyramide, plus les portions deviennent petites. Le sommet représente les extras qui font partie intégrante d'une alimentation saine, mais qui ne sont consommés qu'en petite quantité et qu'occasionnellement. Si l'équilibre alimentaire n'est pas tout à fait

respecté un jour, vous pourrez rééquilibrer votre alimentation le lendemain, voire sur la semaine.



LES «EXTRAS» DE TEMPS EN TEMPS

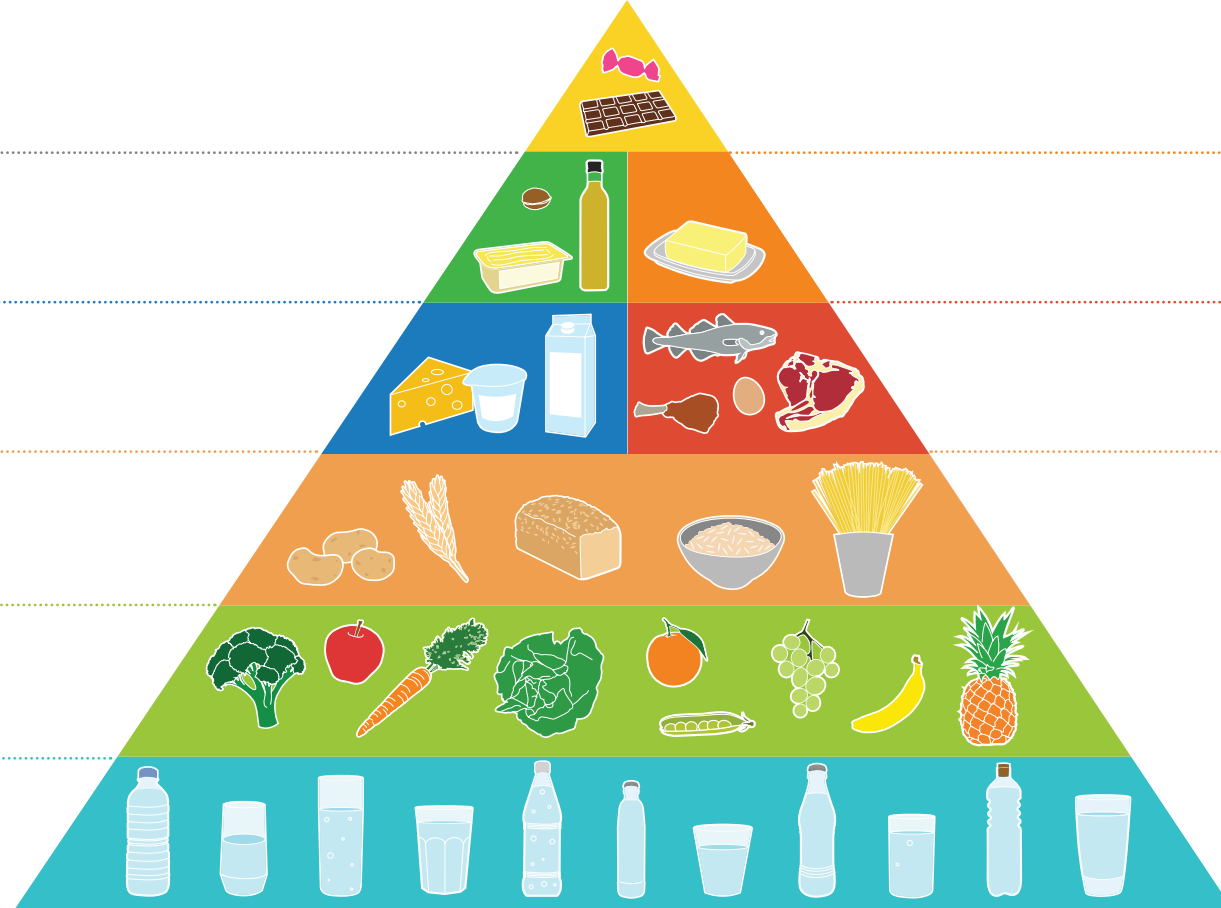
PRÉFÉREZ LES GRAISSES VÉGÉTALES

3-4 PORTIONS DE LAITAGE
PAR JOUR

1 PORTION DE FÉCULENTS
À CHAQUE REPAS

5 PORTIONS DE FRUITS /
LÉGUMES PAR JOUR

EAU* À VOLONTÉ



LIMITEZ LES GRAISSES CACHÉES

1-2 PORTIONS DE VIANDES /
POISSONS / OEUFS PAR JOUR

*eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante

LE PETIT DÉJEUNER

Le premier repas de la journée après le long jeûne de la nuit est le petit déjeuner («breakfast» en anglais «brise-jeûne» en traduction littérale). Pour bien fonctionner notre organisme continue de puiser dans nos réserves énergétiques, même pendant la nuit quand nous dormons. Au réveil, les réserves d'énergie sont au plus bas et elles doivent être reconstituées. Par ailleurs prendre un petit déjeuner favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur, et évite les grignotages qui font grossir.

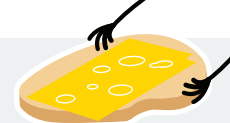
Un petit déjeuner complet est composé

d'un aliment de chacun des groupes alimentaires suivants:

- un produit céréalier
- un produit laitier
- un fruit / légume
- une boisson

Le petit déjeuner équilibré comprendra:

- un produit céréalier pour l'énergie (pain sous toutes ses formes, biscottes, céréales du commerce occasionnellement). Les sucres lents dont il est composé sont le carburant indispensable au bon fonctionnement du corps



et du cerveau. Variez les sortes de pain tout en favorisant les pains complets. Proposez à votre enfant de temps en temps du muesli, des flocons d'avoine, des biscottes ou des pains suédois (Knäckebröt, Krispröller®). Évitez de lui donner plus de 2-3 fois par semaine des céréales «spécials petit déjeuner», car celles-ci peuvent être très sucrées.

- un produit laitier pour les besoins en calcium et en protéines. Un produit laitier ne signifie pas forcément un verre de lait**. Un yaourt ou une portion de fromage peuvent facilement le remplacer, surtout si votre enfant fait partie

de ces enfants ayant une certaine sensibilité au lactose avec des douleurs au ventre après la consommation de lait. Attention aux yaourts «spécial enfant», ceux-ci sont souvent trop riches en sucres et en protéines. Si votre enfant choisit le lait comme boisson, ses besoins en calcium et protéines pour ce repas sont couverts et il n'y a pas nécessité de consommer encore une autre portion de laitage.

- un fruit ou un petit verre de jus de fruits frais non sucré ou une compote de fruits pour son apport en vitamines, minéraux et fibres.

**lait: préférez le lait demi-écrémé

Le tout sera complété par une boisson pour l'apport en liquide sachant que notre corps est composé de 70% d'eau. L'enfant peut choisir entre une tisane, une chicorée ou simplement un verre d'eau.*

Ainsi au sein du même groupe alimentaire tous les choix sont possibles:

- dans le groupe céréaliier vous pouvez choisir entre: pain complet, baguette, toasts, petit pain, céréales...
- pour le produit laitier vous pouvez opter pour le lait**, le yaourt, les fromages frais ou encore les fromages à pâte dure ou molle.

· le choix des fruits est vaste; préférez les fruits de saison. Si votre enfant n'aime pas les fruits au petit déjeuner, il peut très bien manger sa portion de fruit plus tard au courant de la journée.

Si votre enfant prend un petit déjeuner complet le matin chez lui, ou à la maison relais ou même à l'école, il n'a pas besoin d'une collation au cours de la matinée. Vous pouvez alors lui proposer un fruit ou des morceaux de légumes sans que cela lui coupe l'appétit pour le repas de midi.

*eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante | **lait: préférez le lait demi-écrémé

Si votre enfant ne veut pas prendre de petit déjeuner, alors vous pouvez lui donner une tartine, un laitage et un fruit / légume, à consommer de préférence vers 9h, mais pas après 10h***, sinon le temps entre la collation et le repas de midi est trop court et votre enfant risque de n'avoir plus faim au repas de midi.

Sachez que la collation matinale n'est pas nécessaire si votre enfant prend un petit déjeuner complet. Par contre, si la collation est mal adaptée, composée par exemple surtout d'aliments sucrés et gras, elle peut

perturber l'équilibre alimentaire de la journée et, par manque d'appétit, empêcher l'enfant de manger convenablement au repas de midi.

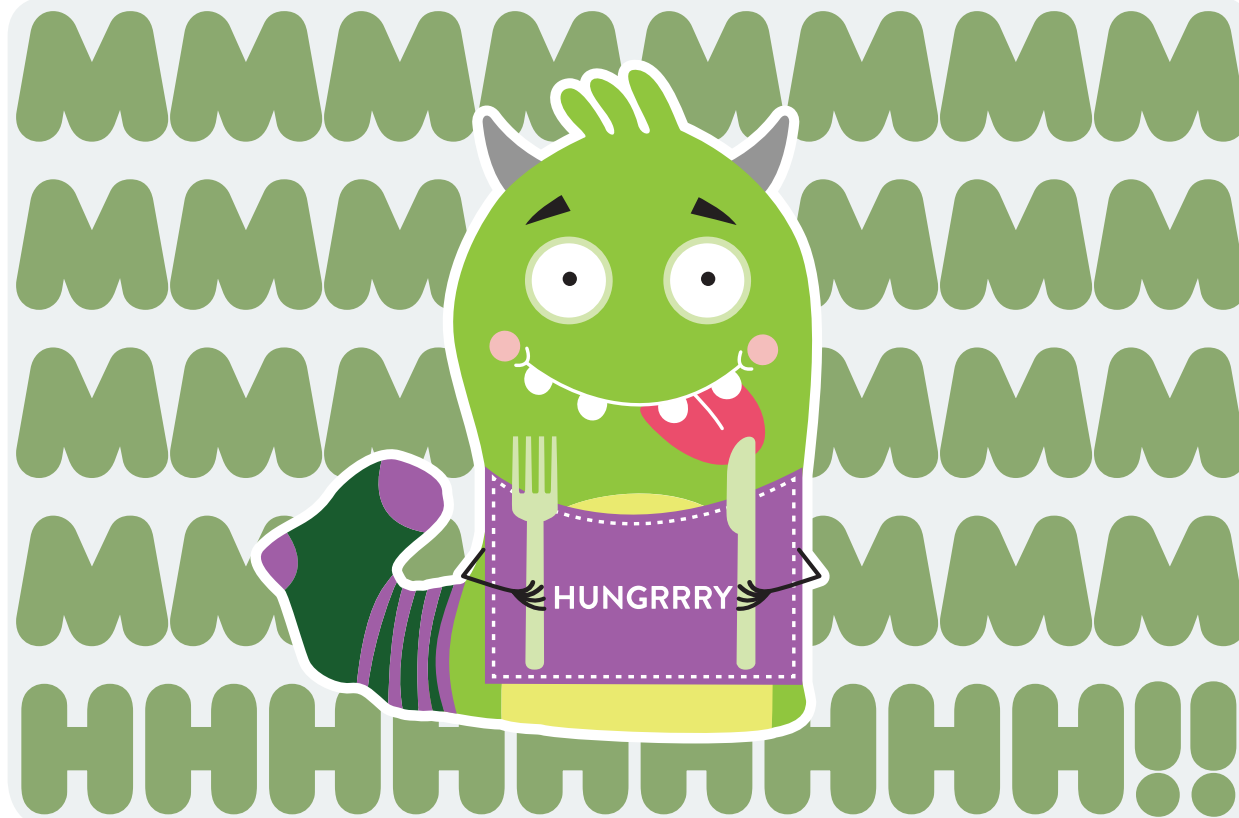
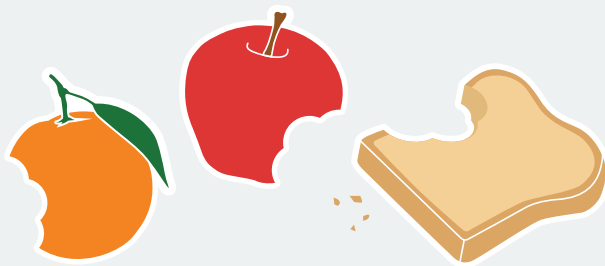


***à adapter en fonction de l'horaire des récréations

Une collation matinale sous forme de biscuits fourrés, viennoiserie, barre chocolatée etc... doit donc être rare et réservée aux occasions de fête p.ex. St Nicolas.

Pour les enfants qui auront faim malgré le petit déjeuner pris plus tôt au courant de la matinée, une portion de fruit ou une compote de fruit ou des légumes (carottes, concombre, tomates cocktail, ...) seront les bienvenus pendant la récréation du matin.

Voici quelques idées de petit déjeuner qui permettent une certaine variation tout en gardant l'équilibre alimentaire:



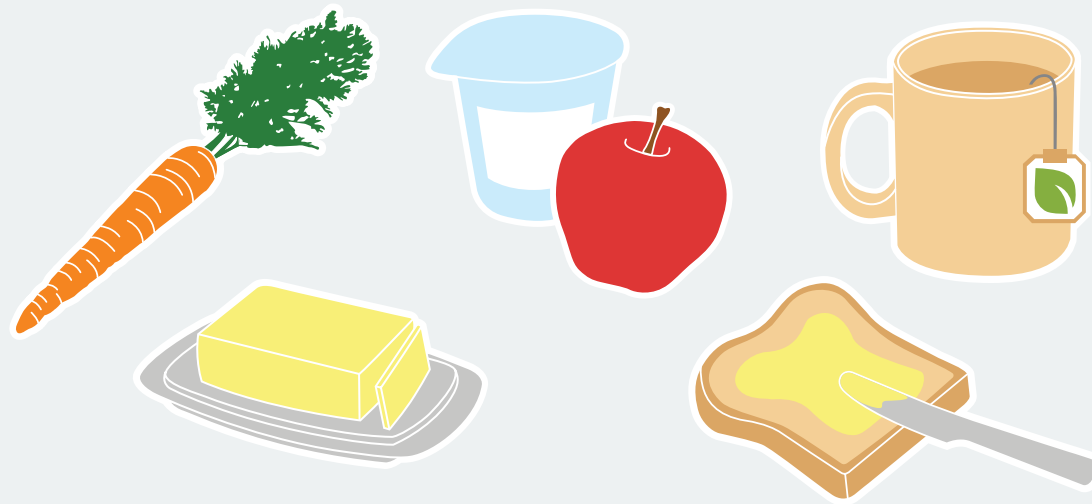
LE TRADITIONNEL



pain complet | beurre | confiture | fruit ou légume | eau ou lait***

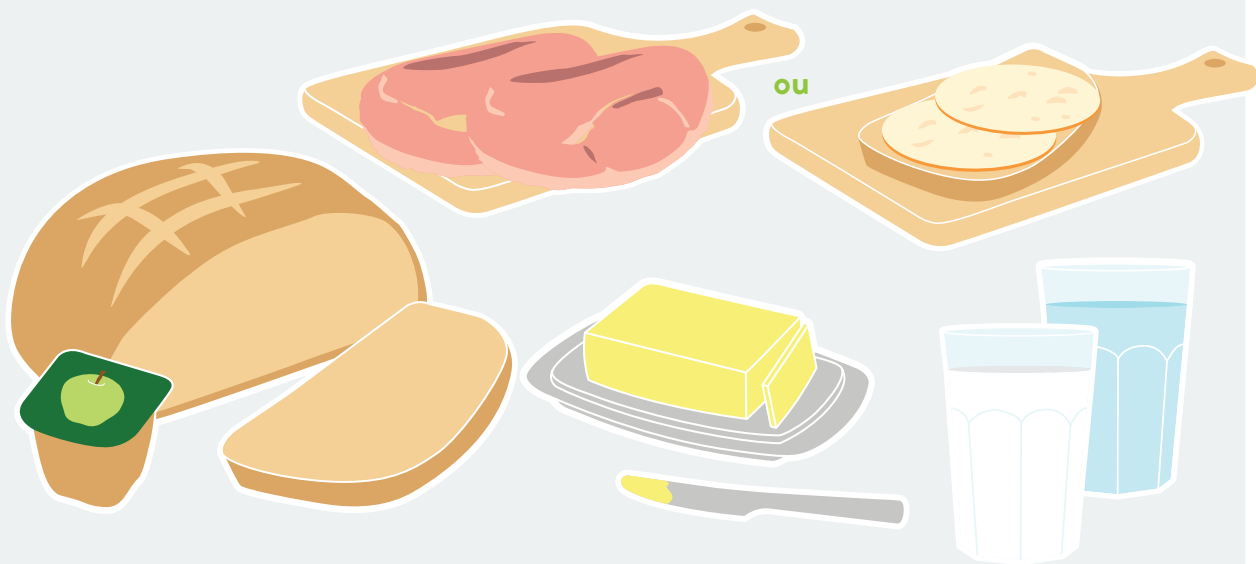
**eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante | **lait: préférez le lait demi-écrémé*

LE LÉGER



pain grillé | beurre | yaourt nature | fruit ou légume | thé nature

LE CAMPAGNARD



pain de campagne | beurre | jambon cru, cuit ou filet de volaille | compote de fruits | eau ou lait***

**eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante | **lait: préférez le lait demi-écrémé*

LE RAPIDE



corn flakes ou muesli | eau | jus d'orange frais | lait***

**eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante | **lait: préférez le lait demi-écrémé*

MON ENFANT NE VEUT PAS PRENDRE DE PETIT DÉJEUNER

Essayez d'analyser avec l'enfant la raison pour laquelle il n'aime pas prendre son petit déjeuner.

- l'enfant se lève trop tard et n'a plus le temps: essayez de le réveiller un quart d'heure plus tôt.
- il semble trop fatigué, il a du mal à se lever: il a besoin de se coucher plus tôt la veille, et d'avoir assez d'activité physique pendant la semaine pour un sommeil de bonne qualité.
- il n'a «pas faim»: A-t-il assez dormi? A-t-il le temps de se réveiller pour avoir le temps

de ressentir la faim? Avez-vous l'habitude de manger beaucoup le soir, et après 20 h? Alors vous pouvez peut-être avancer l'heure du dîner, ainsi l'écart entre le dîner et le petit déjeuner s'espace et l'appétit au réveil augmente.

- il n'aime pas manger seul: prenez le petit déjeuner ensemble, les bonnes habitudes alimentaires se construisent dans le cadre familial.
- il ne supporte pas les agitations du matin: essayez de préparer le petit déjeuner à l'avance en mettant par exemple la table déjà la veille.

- il n'a «pas envie»: diversifiez le choix des aliments, variez par exemple les types de pain, de céréales. Laissez jouer votre imagination et celle de votre enfant en créant ensemble des recettes de petits déjeuners.

Ne forcez jamais, mais prévoyez un temps suffisant (15 minutes) à table avec votre enfant pour lui donner envie.

- donnez l'exemple: ne sautez pas le petit déjeuner mais partagez ce moment avec votre enfant en prenant vous-même un petit déjeuner correct.
- veillez à un moment de détente: faites de ce moment que vous passez en famille à table, un moment de communication, d'échange.



LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

Le goûter de l'après-midi est important car il permet à l'enfant:

- de compléter son alimentation (avec des fruits et des produits laitiers p.ex. s'il n'a pas pu les consommer à midi)
- de patienter jusqu'au dîner sans grignoter
- de ne pas être affamé au dîner

Un goûter équilibré est composé, comme le petit-déjeuner, en fonction de l'appétit de l'enfant:

- une portion de pain ou céréales peu sucrées

- un laitage (1 verre de lait** ou 1 yaourt ou 1 portion de fromage)
- une portion de fruit
- de l'eau* à volonté

Le goûter se prend au moins deux heures avant le repas du soir; ainsi l'enfant garde de l'appétit au dîner. Un seul goûter dans l'après-midi suffit; donc renseignez-vous si votre enfant n'a pas déjà goûté à la maison relais.

Quelques idées de goûter au cours d'une semaine:

*eau: il s'agit de l'eau du robinet, minérale ou pétillante | **lait: préférez le lait demi-écrémé

- 1 bol de céréales au lait** avec quelques morceaux de fruits
- 1 milk-shake aux fruits accompagné de quelques biscuits secs
- 1 morceau de tarte ou cake aux fruits et 1 verre de lait**
- 1 tranche de pain au fromage et 1 petit verre de jus non sucré
- 2 crêpes à la confiture et 1 verre de lait**

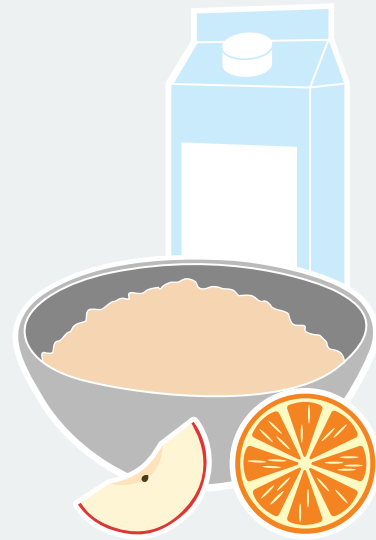
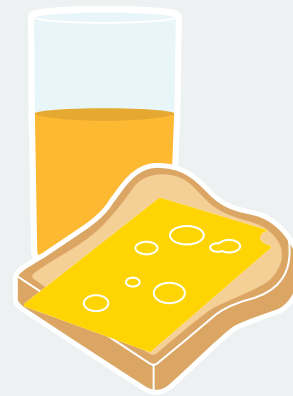
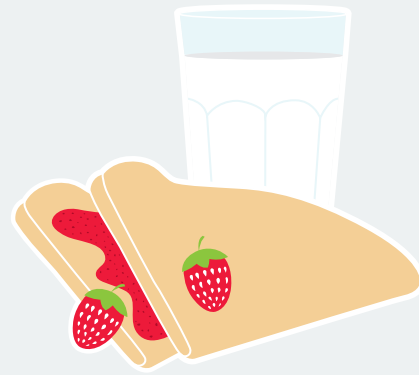
L'alimentation saine est diversifiée, riche en couleurs, en odeurs et en saveurs. Accompagnez votre enfant dans cette aventure, montrez-lui le bon exemple, jouissez avec

**lait: préférez le lait demi-écrémé

lui des bons moments pendant les repas en famille et profitez comme lui des bienfaits pour la santé d'une alimentation équilibrée.



LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI





ADRESSES UTILES

Ministère de la Santé | Direction de la santé

www.sante.lu

Pour la commande de brochures: Tél: 24 78 55 69

Association Nationale des Diététicien(ne)s
du Luxembourg

www.andl.lu

Auteur: Ministère de la Santé en collaboration avec la
Société Luxembourgeoise de Pédiatrie

Tirage: 10.000 exemplaires

Edition 2014 | ISBN: 978-2-919909-91-9

Layout & graphisme: marcwilmesdesign.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

