

PETIT DÉJEUNER & COLLATIONS



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé





SOMMAIRE

• LE PETIT DÉJEUNER	5
– <i>COMPOSITION D'UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ</i>	6
– <i>LES PRODUITS CÉRÉALIERS</i>	7
– <i>LES PRODUITS LAITIERS</i>	9
– <i>LES FRUITS OU LÉGUMES FRAIS DE SAISON</i>	11
– <i>LES BOISSONS</i>	13
– <i>IDÉES DE PETIT DÉJEUNER</i>	15
– <i>VOTRE ENFANT REFUSE LE PETIT DÉJEUNER ?</i>	17
• LA COLLATION MATINALE	18
• LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI	19
• MISSION ZÉRO SUCRES AJOUTÉS	22

L'ALIMENTATION ... UN PLAISIR DES SENS

L'alimentation équilibrée et variée joue un rôle déterminant pour la santé et le bien-être. Chez les enfants, proposer des repas et des collations diversifiés permet de couvrir leurs besoins et ainsi, avoir une croissance harmonieuse.



LE PETIT DÉJEUNER

Le premier repas de la journée après le long jeûne de la nuit est le petit déjeuner.

Le matin, le corps a besoin de refaire le plein en énergie, en nutriments et en liquide afin de maîtriser les efforts corporels et intellectuels de la journée.

Pourquoi prendre le petit déjeuner ?

Le petit déjeuner permet à votre enfant :

- D'avoir de l'énergie pour apprendre, bouger et jouer ;
- De soutenir la concentration, l'attention et la bonne humeur à l'école ;
- D'adopter de bonnes habitudes alimentaires et un bon rythme dans les repas ;
- D'apaiser la faim.



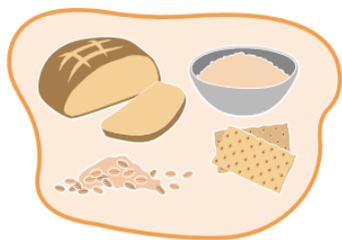
Pour favoriser la prise d'un petit déjeuner, voici quelques conseils :

- Prenez un petit déjeuner en famille ;
- Dressez la table avec votre enfant, avec une variété d'aliments sains pour que l'enfant puisse choisir ;
- Prévoyez du temps pour le petit déjeuner afin d'éviter tout stress ;
- Évitez toute distraction (p.ex : télé, tablette, ordinateur, téléphone).



COMPOSITION D'UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Un petit déjeuner équilibré est composé **d'une portion** de chacun des groupes alimentaires suivants :



un produit céréalier

Exemples :
pain, muesli, flocons
d'avoine, biscotte



un produit laitier

Exemples :
lait, yaourt,
fromage



**un fruit ou un légume
frais de saison**

Exemples :
pomme, poire,
framboises, tomate,
carotte, concombre,
chou-fleur



une boisson

Exemples :
eau, tisane aux herbes
ou aux fruits sans
sucres ajoutés

LES PRODUITS CEREALIERS

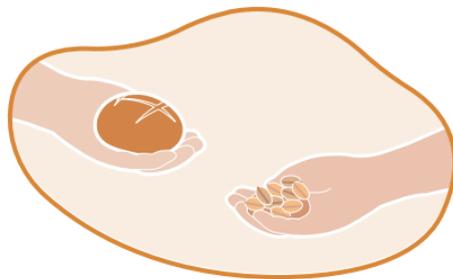
(pour l'énergie, les minéraux, les vitamines et les fibres)

Les produits céréaliers, (aussi appelés féculents) fournissent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner les muscles et le cerveau, favorisant ainsi les performances.

Privilégiez les produits céréaliers complets.

En plus, sous forme complète, ils sont rassasiants et permettent de tenir jusqu'au prochain repas sans grignoter.

Exemple d'une portion = autant que la main de votre enfant peut contenir :



Astuces eco-responsables

- Préférez des produits avec le moins d'emballage possible.
- Utilisez des emballages réutilisables pour les collations à emporter.

Conseils :



Variez les sortes de pain
(p.ex : pain de blé, pain de seigle, pain d'épeautre)



Choisissez un pain fabriqué à partir **d'ingrédients naturels** (p.ex : farine complète, eau, levure ou levain, sel, graines)



Choisissez du **muesli ou des flocons d'avoine** nature (sans sucres ajoutés)



Attention aux sucres ajoutés

- Les croissants, les viennoiseries, les brioches, les biscuits, les petits pains au lait, font partie de la famille des **« non-indispensables »** et ne sont pas considérés comme féculents !
- Si vous choisissez des céréales, préférez-les plus naturelles (sans additifs et sans sucre ou moins de 5 g/100 g).

LES PRODUITS LAITIERS

(pour le calcium, les protéines et les vitamines)

Les produits laitiers sont indispensables pour fournir du calcium, qui sert à construire et à renforcer les os et les dents.

Ils apportent également des protéines nécessaires à la construction du corps.



Astuces éco-responsables

- Choisissez un format d'emballage adapté à vos besoins.
- Choisissez des produits régionaux et/ou issus de l'agriculture biologique.

Exemples d'une portion :



150 ml de lait



20 g de fromage
à pâte dure



125 g de yaourt



60 g de
fromage frais



45 g de fromage
à pâte molle

Si vous envisagez de remplacer les produits d'origine animale par des produits d'origine végétale, n'hésitez pas à contacter un.e diététicien.ne pour vous aider à faire les meilleurs choix.

Conseils :



Pour les yaourts et fromages blancs, **préférez l'option nature**. Vous pouvez les agrémenter avec des fruits frais de saison, ou quelques fruits secs.

Pensez à **alterner les types de fromages** mais en petite quantité.

Pensez aux **laits fermentés** (p.ex : yaourt, lait battu, lait caillé, kéfir). Ils contiennent des bactéries vivantes qui ont une action positive sur la flore intestinale.



Attention aux sucres ajoutés

Les **produits laitiers spéciaux pour enfants** contiennent généralement des sucres ajoutés. Préférez **les produits classiques « nature »**.

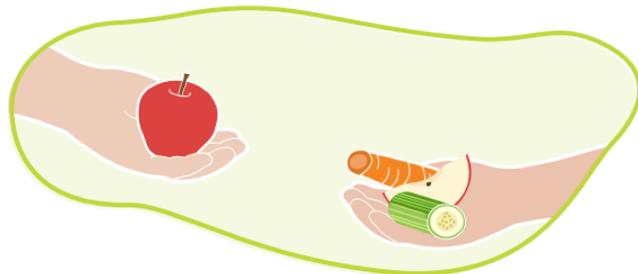
LES FRUITS OU LEGUMES FRAIS DE SAISON

(pour les vitamines,
les minéraux et les fibres)

Ils sont pleins de nutriments essentiels pour garantir le bon fonctionnement du corps. Ils sont également indispensables pour l'apport en fibres, la mastication et l'effet de satiété.



Exemple d'une portion = autant que la main de votre enfant peut contenir :



Astuce eco-responsable

- Choisissez des produits régionaux, de saison et/ou issus de l'agriculture biologique.



Conseils :

- Privilégiez les **fruits et légumes FRAIS** et **variez en fonction des saisons** ;
- **Les fruits secs** sont riches en minéraux et en fibres mais également concentrés en sucres. Utilisez-les en petites quantités pour venir agrémente les laitages ou les flocons d'avoine ;
- Occasionnellement, le fruit peut être remplacé par un fruit pressé ou mixé (smoothie), mais attention, c'est maximum un demi-verre.

Notez que la version crue est toujours à favoriser pour :

- ✓ Une bonne mastication ;
- ✓ Moins de fluctuations de la glycémie (sucre dans le sang) ;
- ✓ Une plus grande teneur en fibres ;
- ✓ Un meilleur effet de satiété.



Attention aux sucres ajoutés

Avec la consommation de fruits sous forme liquide/purée, on dépasse très vite la portion recommandée par jour et peut favoriser la carie dentaire de l'enfant (p.ex : jus).

LES BOISSONS

(pour l'apport en liquide)



Les boissons permettent de combler l'eau perdue au cours de la nuit.

L'eau permet au sang de rester bien fluide afin de pouvoir transporter tous les éléments (oxygène, énergie, anticorps, nutriments, etc.) nécessaires dans tout le corps.



Attention aux sucres ajoutés

Les limonades, les jus de fruits et autres boissons sucrées ne sont pas considérées comme des boissons, mais comme des sucreries.

**Exemple d'une portion :
minimum 1 verre au petit déjeuner**

Conseils :

- L'eau est la boisson à privilégier.
- Les tisanes ou l'eau aromatisée faite maison avec une rondelle d'orange, de citron ou de menthe fraîche conviennent également.



Astuces eco-responsables

- Choisissez des gourdes réutilisables.
- Préférez l'eau du robinet.

AUTRES ALIMENTS

D'autres aliments peuvent être inclus dans le petit déjeuner :



Fruits à coque et graines
(p.ex : noix, noisettes,
graines de tournesol ou
de courge)



Purée de fruits à coque sans
sucres ajoutés



Houmous
ou autres purées
végétales



Graisses
(p.ex : huile, beurre)



Œufs



Miel



Confitures (de préférence maison et
moins de 30 g de sucres/100 g)



Attention

Les saucisses, charcuteries, salamis et viandes préparées ne sont pas conseillés au petit déjeuner ni pour les collations.



Astuce eco-responsible

- Choisissez des produits régionaux et/ou issus de l'agriculture biologique.

IDÉES DE PETIT DÉJEUNER

Voici quelques idées pour un petit déjeuner complet :



1 yaourt nature avec du muesli (sans sucres ajoutés)
+ 1 fruit de saison + 1 verre d'eau avec de la menthe fraîche



1 tranche de pain complet tartinée de fromage frais et garnie de tranches/
morceaux/écrasés d'un fruit frais de saison + 1 verre d'eau

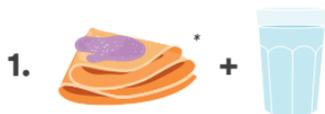


Milkshake (flocons d'avoine + 1 verre de lait + 1 fruit de saison + noix) + tisane



IDÉES DE PETIT DÉJEUNER POUR LE WEEK-END

Voici quelques idées de petit déjeuner pour le week-end en remplacement des céréales sucrées, viennoiseries, brioches ou biscuits :



1 crêpe maison* tartinée d'un fruit de saison et de la cannelle
+ 1 verre d'eau



1 tranche de gâteau maison aux fruits de saison + kéfir



1 tranche de pain complet garnie de concassé de tomates (sous forme de tranches, de pesto ou de tartina) + huile d'olive et fromage (mozzarella) + 1 verre d'eau



*Crêpe maison : 200 ml de lait, 100 g de farine complète, 1 œuf et de l'huile pour cuire

VOTRE ENFANT REFUSE LE PETIT DÉJEUNER ?

Analysez avec lui 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'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 faim :**
proposez lui un verre de lait ou un fruit et utilisez la collation du matin pour compléter le petit déjeuner.



LA COLLATION MATINALE

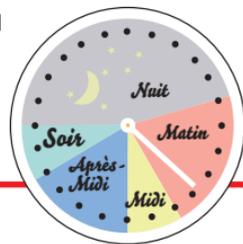
Sachez que la collation matinale n'est pas nécessaire si votre enfant prend un **petit déjeuner complet**. Elle est toujours à adapter à la faim de l'enfant, et à composer en fonction de son petit déjeuner.

Par contre, **si le petit déjeuner n'est pas complet, la collation du matin permet de venir le compléter**. Dans ce cas-là, donnez à votre enfant ce qui manquait au petit déjeuner.

- Par exemple, donnez-lui un fruit si le petit déjeuner était composé uniquement de pain et d'un verre de lait.

La collation du matin est à consommer de préférence avant 10h.

Pour une collation salée, remplacez la charcuterie par du houmous, du fromage, des légumes ou des purées végétales.

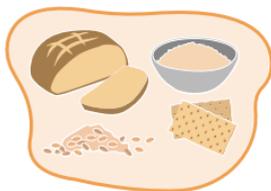


Attention aux sucres ajoutés

Si la collation est composée 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.

LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

Un goûter équilibré peut être composé, comme le petit déjeuner, à base de :



**un produit
céréalié**

et/ou



**un produit
laitier**

et/ou



**un fruit ou un
légume frais de saison**

+



une boisson

Le goûter permet à l'enfant de :

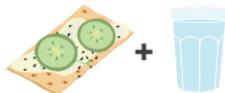
- Compléter son alimentation (p.ex : avec des fruits et des produits laitiers, s'il n'a pas pu les consommer en journée) ;
- Ne pas avoir de fringales avant le dîner.

Il est important d'écouter son enfant et de respecter sa faim. Un fruit peut suffire comme goûter si l'enfant n'a pas trop faim.

Le goûter se prend au moins 2h avant le repas du soir.

QUELQUES IDÉES DE GOÛTER

1.



Biscotte avec du fromage frais aux herbes et des rondelles de concombre + 1 verre d'eau

3.



Légumes à croquer + un dip de fromage blanc aux herbes fraîches

2.



1 tranche de pain complet avec purée de fruits à coque* + 1 verre de lait

***Purée de fruits à coque maison :** 1. Broyez les fruits à coque jusqu'à obtenir une texture pâteuse ; 2. Une fois la texture pâteuse, ajoutez un peu d'eau pour rendre la purée plus crémeuse.



Attention aux sucres ajoutés

Si vous optez pour un goûter sucré (p.ex : gâteau, biscuit), il est préférable de choisir toujours la version la plus simple : un gâteau au yaourt fait maison ou un pain au lait. Gardez le goûter sucré pour les occasions spéciales.

S'AMUSER ENSEMBLE EN CUISINE

Préparer ensemble le goûter permet de passer de bons moments en famille et d'échanger sur la journée. Ceci permet également de pouvoir contrôler la qualité et la quantité des ingrédients !

Pour tester de nouveaux goûters, jouez sur le visuel en soignant la présentation et en la rendant plus ludique.



MISSION ZÉRO SUCRES AJOUTÉS

Les enfants se sentent mieux avec des repas pauvres en sucres.

Ils subiront ainsi moins les effets des fluctuations rapides de sucre dans le sang.

La consommation raisonnable de sucres ajoutés par jour correspond à 25 g par jour*.



*25 g/jour = +/- 6 petits carrés de sucre



Exemple d'une journée avec un **apport en sucres trop élevé** :

Petit déjeuner



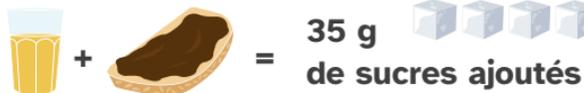
Lait avec 50 g de céréales pour petit déjeuner fourrées au chocolat

Collation du matin



1 croissant aux amandes

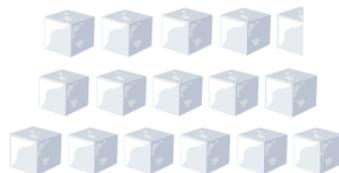
Goûter de l'après-midi



1 verre (250 ml) de jus de fruits + 1 tranche de pain avec 15 g de pâte à tartiner au chocolat



Total pour la journée
= 60 g de sucres ajoutés





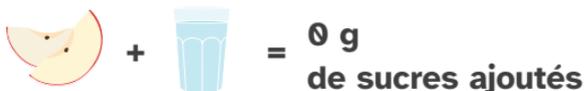
Exemple d'une journée avec une **quantité raisonnable de sucres ajoutés** :

Petit déjeuner



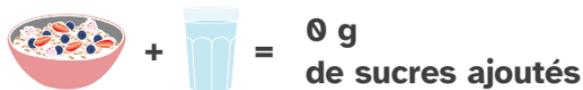
1 verre de lait + 1 tranche de pain complet avec 5g de miel

Collation du matin



1 fruit frais de saison + 1 verre d'eau

Goûter de l'après-midi



1 bol de yaourt nature (sans sucres ajoutés) avec des flocons d'avoine + 1 fruit frais de saison + 1 verre d'eau



Total pour la journée
= 4 g de sucres ajoutés





*Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sont de limiter les « sucres libres » à 5% (maximum 10%) de l'apport énergétique journalier. Ce qui correspond à 25 g (maximum 50 g) de « sucres libres » par jour pour une personne avec un régime à 2000 kcal/jour.

Selon l'OMS, sucres libres = tous les sucres ajoutés par le fabricant ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits. Ne sont pas considérés comme sucres libres : le lactose naturellement présent dans le lait/yaourt, ni les sucres contenus dans les fruits frais.

Source : OMS

Cette brochure tient compte du nombre moyen de kilocalories (kcal) consommés par les enfants âgés de 7 à 12 ans (1950 kcal) et le terme « sucres ajoutés » = « sucres libres », selon la définition de l'OMS.

Évaluez
la brochure :



GROUPE D'EXPERTS CONSULTÉ LORS DE L'ÉLABORATION DE CETTE BROCHURE

Dr Amsallem Emmanuel

Direction de la santé | Division de la médecine préventive

Mme Fortuna Filipa

Direction de la santé | Division de la médecine préventive

Mme Marx Anne

Direction de la santé | Pôle Médecine préventive et santé des populations

Mme Krier Danielle

Ligue médico-sociale

Mmes Mersch Liz & Dégardin Simone

naturpark.lu

Mme Dell'Aera Monteiro Sabrina

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg







ADRESSES UTILES

Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale
Direction de la santé
www.gimb.lu

Édition 2025 | ISBN : 978-2-49676-023-1

Mise en page & graphisme : marcwilmesdesign.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

