

LE PETIT DEJEUNER, POUR BIEN DEMARRER LA JOURNEE

1. Pourquoi le petit déjeuner est-il important ?

Prendre un bon petit déjeuner est l'une des premières règles alimentaires. Après le jeûne de la nuit, l'organisme a besoin de refaire le plein d'énergie. En effet, pendant le sommeil, le corps reste en activité : il pense, rêve, se répare et se développe, et a besoin d'être réapprovisionné en énergie dès le réveil.

Idéalement, le petit déjeuner doit satisfaire de 20 à 25 % des besoins alimentaires de la journée, en éléments nutritifs et en calories. Grâce aux nutriments qu'il apporte, et en particulier aux glucides, il permet de faire face aux diverses activités de la matinée.

Chez les enfants, les études montrent que le petit déjeuner a un impact positif sur les performances scolaires (mémorisation et apprentissage).

Le petit déjeuner favorise une meilleure répartition des prises alimentaires tout au long de la journée. Il concourt à un meilleur équilibrage des macronutriments sur la journée avec plus de glucides et de fibres, moins de lipides et une meilleure couverture en vitamines et minéraux. Un petit déjeuner complet et équilibré contribue à une bonne gestion du poids.

Les parents ont une influence importante sur la prise de ce repas. Si les adultes sautent le petit déjeuner, les enfants ont tendance à les imiter. Or, manquer ce premier repas de la journée a des conséquences directes sur la croissance et le poids des enfants !

2. Un petit déjeuner équilibré, qu'est-ce que ça signifie ?

Un petit déjeuner comprend idéalement

- Une boisson : thé, chocolat, jus de fruits...
Au réveil, la consommation d'une boisson permet de réhydrater l'organisme, qui est composé de 60 à 65 % d'eau. La quantité conseillée est de 250 ml.
- Un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage... pour l'apport de calcium, indispensable à la santé des os.

Les produits laitiers contiennent aussi des protéines de bonne qualité ainsi que des vitamines essentielles à l'entretien de l'organisme
- Un aliment céréalier : pain, biscottes, céréales, voire des pâtes !

Les céréales apportent des glucides, qui correspondent en grande partie au carburant des muscles : énergie qui va être absorbée puis restituée tout au long de la matinée.

- Un fruit, pour l'apport de vitamine C, qui fait le plein de vitalité et de fibres qui aident au transit intestinal

On peut aussi y ajouter, en quantité raisonnable, du beurre ou de la confiture, pour le plaisir...

3. Comment faire passer le message aux enfants ?

Le petit déjeuner est pour l'enfant le moyen de bien commencer sa journée, de se mettre en forme pour toute la matinée et de contrôler sa faim et son besoin alimentaire lors du déjeuner.

Plusieurs messages :

- *Le petit déjeuner, c'est l'énergie de la matinée*
- *Avoir un petit déjeuner équilibré le matin, c'est recharger les batteries de notre corps pour toute la matinée.*
- *Je prends un temps suffisant pour mon petit déjeuner, 15 à 20 minutes*
- *Un petit déjeuner équilibré, c'est un laitage, des tartines ou équivalent, un fruit et une boisson qui fait plaisir*
- *Mon corps m'aide à savoir si j'ai encore faim ou si je peux m'arrêter*
- *Si je n'ai pas faim au réveil, je peux prendre mon petit déjeuner juste avant d'entrer en classe ou le scinder en 2 avec une collation à la récréation, si celle-ci a lieu 2 heures avant le déjeuner*

Sources bibliographiques

Le petit déjeuner dans la cohorte Stanislas : contribution aux apports en énergie, macro- et micro-nutriments, B.Herbeth, Anne Lluch, Sonia Ben Blegacem, G.Siest, centre de médecine préventive, 2 rue Jacques Parisot, F54501 Vandoeuvre-lès-Nancy, Vol 36, n°1 mars 2001, p 58, SNDLF, Paris 2001

Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, Coordonnateur Ambroise Martin, AFSSA, CNERNA-CNRS, Editions Tec & Doc

Borys J-M et al., Influence du petit déjeuner sur l'alimentation et les paramètres métaboliques des enfants. In Revue de nutrition pratique, Diétécom 1996 : 6 - 8