

L'importance de bien déjeuner

DÉJEUNER POUR MIEUX APPRENDRE

Le déjeuner est un élément primordial pour démarrer la journée chez les enfants. À jeun depuis souvent plus de 10h, le corps a besoin de refaire le plein d'énergie pour bien fonctionner. Les enfants qui ne déjeunent pas :

- ❖ réussissent rarement, plus tard, dans la journée, à combler les éléments nutritifs manquants du déjeuner;
- ❖ n'ont pas le carburant nécessaire pour faire fonctionner adéquatement leur cerveau et donc, ont une durée d'attention plus courte, sont plus à risque de manquer de concentration et d'être plus fatigués à l'école;
- ❖ sont plus à risque de manger davantage de malbouffe et d'avoir un surpoids.



Bien sûr, les enfants apprennent par l'exemple, prenez le temps de déjeuner vous aussi avec eux!

SOYEZ CRÉATIFS!

Voici quelques exemples de déjeuners à la fois délicieux et nutritifs :

Pour les becs sucrés :

- ❖ Gruau avec lait, framboises (ou tranches de bananes), amandes effilées et cacao (et un peu de sirop d'érable!)
- ❖ Pain à grains entiers + tartina de choco-noisettes maison, morceaux d'orange et kiwi
- ❖ Pain doré aux fraises (vous pouvez préparer un coulis de fraises à l'avance)
- ❖ 1 muffin grains entiers aux bleuets + Smoothie (ananas, mangues, épinards) ou servi avec 1 œuf à la coque
- ❖ Yogourt + petits fruits + muesli (rendez plus attrayant avec de la noix de coco ou des pépites de chocolat noir)
- ❖ Croustade aux pommes et canneberges allégée + verre de lait
(recette : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/213/croustade-allegee-aux-pommes-et-aux-canneberges>)

Pour les becs salés :

- ❖ Omelette aux poivrons, oignons et cheddar (se réchauffe bien si préparée la veille)
- ❖ Tortilla roulé aux bananes et tartina de graines de tournesol ou beurre d'arachides
- ❖ « Grilled cheese » servi avec un plateau de fruits
- ❖ Œufs brouillés et fromage sur bagel de grains entiers et brochette de fruits

Et n'oubliez pas qu'une bonne planification demeure la clé du succès! Préparer vos fruits à l'avance est déjà un excellent départ.

FAIRE DES CHOIX GAGNANTS!

Un **déjeuner équilibré** comprend 3 à 4 groupes alimentaires :

- ❖ Fruits ou légumes : fruits frais, en conserve sans sucre ajouté, légumes dans les smoothies (ex : épinards), légumes grillés (omelettes)
- ❖ Produits céréaliers à grains entiers : céréales à grains entiers, pains à grains entiers, avoine (galette, muffin, gruau)
- ❖ Produits laitiers et substituts : lait, boisson de soya ou végétale enrichie, yogourt, fromage cottage, fromage, yogourt à boire
- ❖ Viandes ou substituts : œufs (coque, bouillis ou omelette), noix et graines et leurs beurres, végé-pâté, hummous, tartinade choco-noisette maison.



Choisir un bon pain?

- 1) Regardez la liste d'ingrédients et choisissez un pain dont le 1^{er} ingrédient comporte le mot « entier » ou intégral
- 2) Visez 3 g de fibres par tranche

Choisir de bonnes céréales ?

- 1) Regarder la liste d'ingrédients et choisissez des céréales dont le 1^{er} ingrédient comporte le mot « entier » ou intégral.
- 2) Visez plus de fibres et moins de sucre. Par exemple, sur le tableau de la valeur nutritive, plus de 4g de fibres est un excellent choix et moins de 8g de sucre. Si les céréales contiennent des fruits, le sucre sera plus élevé, dans ce cas, visez moins de 10g.

Choisir **une bonne farine** ? Les farines moulues sur pierre ou intégrale sont plus riches en nutriments, ensuite vient la farine de blé entier. Essayez la farine 100% d'avoine, de sarrasin, de kamut ou d'épeautre pour mélanger à votre farine habituelle, ceci la rendra plus nutritive!

Tartinade choco-noisette maison



Ingrédients :

- 1 ¼ tasse de noisettes grillées (400 degré F 10 min au four, sur papier parchemin), et peau enlevée par la suite
- ½ tasse de préparation à chocolat chaud (ex : Camico)
- ½ tasse de lait de soya nature (ou autre lait), ou plus selon consistance désirée
- 2c. à thé de lécithine (facultatif)

Mélangez le tout dans un bon mélangeur! Bon appétit!
Délicieux sur des tranches de bananes!

Texte de **Mélissa Labonté**, nutritionniste

Référence Image : <http://www.onegreenplanet.org/vegan-food/how-to-make-vegan-nutella-spread/>