Le petit déjeuner, le starter de la journée

C'est un repas à part entière. Le petit déjeuner :

- fournit l'énergie nécessaire pour la matinée,
- réhydrate l'organisme,
- évite les "coups de pompe" et le grignotage de fin de matinée.

Le goûter, la pause réconfort de l'après-midi

Pris après l'école ou dans le cadre périscolaire, le goûter est un moment important permettant d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Comment les composer pour qu'ils soient équilibrés ?

Proposez parmi les groupes suivants	2 voire 3 aliments pour le PETIT DÉJEUNER	1 à 2 aliments pour le GOÛTER
Fruits	*1 fruit ou compote ou 1/2 verre de jus de fruit sans sucre ajouté*	
Pain, céréales	*Des tartines ou biscottes ou céréales peu sucrées* + *Une fine couche de beurre et/ou Une fine couche de confiture ou de miel ou de pâte à tartiner au chocolat*	
Lait et produits laitiers	*lait demi-écrémé, chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao ou yaourt, ou fromage blanc ou fromage*	
Boissons	*eau, jus de fruit ou lait demi-écrémé*	
Graisses ajoutées et produits sucrés ! LIMITER LA CONSOMMATION	*Viennoiseries et sucreries* (barres chocolatées...) *sont à réserver aux occasions particulières*	

"Mon enfant refuse le PETIT DÉJEUNER"

Cherchez-en la raison pour trouver la solution.

"...on est en retard, pas le temps !"

Avancez légèrement l'heure du réveil.
Pensez à préparer la table la veille.

"...mon enfant n'a pas faim le matin"

Pour ouvrir l'appétit, donnez lui, un verre d'eau ou de jus de fruits, partagez ce moment en famille et proposez d'autres aliments :

- riz au lait,
- salade de fruits,
- différents fromages...

Evitez de remplir ses poches ou son cartable.

Un petit déjeuner râté, on court après toute la journée

"Mon enfant, quand il est seul, mange ce qu'il veut au GOÛTER"

Préparez son goûter à l'avance pour éviter tout grignotage salé et sucré.
Proposez-lui des goûters faciles à préparer :

- tartine de fromage,
- pain + carrés de chocolat,
- fruits, laitage.

"Mon enfant goûte au centre de loisirs"

Ne lui donnez **pas un deuxième goûter** à 18 h.
S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner.

"Mon enfant pratique un sport après l'école, que dois-je lui proposer ?"

Prévoyez un goûter identique, mais **plus consistant**, à prendre avant l'activité.

Le goûter, un temps fort pour se ressourcer