

L'IMPORTANT DU PETIT-DÉJEUNER



Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais c'est aussi sans nul doute le moins respecté.

Le manque de temps est sans doute l'excuse la plus utilisée pour justifier l'absence d'un bon petit-déjeuner. Très souvent, on se lève en retard et on a juste le temps de prendre un verre de lait. Parfois même, on part l'estomac vide à l'école.

Par conséquent, au milieu de la matinée, on est très fatigué et c'est normal parce que l'on manque de sucre dans le sang. Pour éviter cette fatigue, il faut prendre un bon petit-déjeuner. Les experts disent que celui-ci doit apporter 25% de l'énergie dont on a besoin pendant la journée.

Les éléments qui doivent composer le petit-déjeuner

Pour être équilibré, le petit-déjeuner doit comporter les produits suivants :

- **Une boisson** : eau, café, thé, lait, au choix. Le sommeil déshydrate, nous éliminons de l'eau en respirant, en transpirant et en évacuant les déchets du métabolisme dans les urines ;
- **Un produit à base de céréales** : tartines de pain, biscottes, céréales prêtes à consommer... Grâce à leurs glucides, les produits à base de céréales fournissent l'énergie dont le corps a besoin pour bien commencer la journée ;
- **Un produit laitier** : lait, yaourt, fromage blanc, fromage allégé... Ce produit apporte le calcium indispensable à la santé des os, mais également des protéines et des vitamines (A, D et B) essentielles à l'entretien de notre organisme ;
- **Un fruit** : il fournit les fibres essentielles à notre transit intestinal, de la vitamine C et des sels minéraux indispensables à notre vitalité. Choisissez-le de préférence frais, pour profiter au mieux de ses qualités nutritionnelles. Néanmoins, vous pouvez le boire en jus, mais il sera moins riche en fibres ;
- **Un peu de matières grasses et de sucre** : quelques noisettes de beurre, riche en vitamine A, et quelques cuillères de miel ou de confiture permettent de concilier équilibre alimentaire et plaisir.

Bon appétit !

