

# Le petit-déj' des enfants

## Bien commencer la journée

Les enfants sont plus concentrés et réceptifs s'ils prennent un petit-déjeuner et emportent des dix-heures pour la récréation. Pour bien commencer chaque jour de la semaine, voici cinq idées de petits-déjeuners sains et de collations appropriées. Les quantités figurant sur les photos sont des valeurs indicatives que vous pouvez adapter aux habitudes alimentaires et à l'appétit de votre enfant.

### Petit-déjeuner idéal



Pour un départ en force



Pour les lève-tôt



Pour faire le plein d'énergie



Pour les grandes faims



Pour les rebelles du déjeuner

### Dix-heures appropriés



Tranches de fenouil avec dés de fromage



Viande séchée et fruits à coque



Séré aux petits fruits



Lait et pomme



Crackers complets avec fromage et bâtonnets de concombre



# Le petit-déj' des enfants

## Bien commencer la journée



Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28  
Télécopie 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



swissmilk

### Des aliments sains pour un esprit vif et alerte

Les réserves d'énergie des enfants sont plus faibles que celles des adultes. C'est pourquoi le petit-déjeuner et les dix-heures revêtent une importance particulière pour eux. Malheureusement, tout ce qui a bon goût ne favorise pas nécessairement la concentration. La réussite à l'école commence par une alimentation appropriée en début de journée.

### Petit-déjeuner et dix-heures

#### Toujours:



Lait ou produits laitiers



Fruits et légumes de saison



Pain ou céréales complets

#### De temps à autre:



Poudre d'Ovomaltine ou de chocolat



Fruits à coque



Œuf, jambon, viande séchée



Apprendre avec **Lovely**

#### Bon pour les os des enfants

Le lait fournit du calcium, du magnésium, du phosphore et des protéines. Ces substances contribuent au développement de l'ossature et de la masse musculaire. Par conséquent, les spécialistes de la nutrition recommandent de consommer trois portions de lait ou de produits laitiers par jour. Le petit-déjeuner et les dix-heures représentent l'occasion idéale pour prendre la première portion de lait.