


Un  
**PETIT-DÉJ'**  
sain et savoureux





Retrouvez  
plus d'infos et  
des recettes de  
petits-déj' sains  
et savoureux:



[swissmilk.ch/petit-dej](https://swissmilk.ch/petit-dej)

# POURQUOI FAUT-IL MANGER LE MATIN?

Parce que le petit-déjeuner fournit de l'énergie pour bien démarrer la journée et des nutriments pour renforcer l'organisme, ce qui stimule les performances physiques et intellectuelles.

En matière de petit-déjeuner, chacun·e ses préférences! Certains enfants aiment déjeuner le matin, d'autres n'ont pas faim au réveil. Nous avons des conseils pour tous les profils et des idées de petit-déj', mais aussi des idées de dix-heures si votre enfant n'arrive pas à manger le matin. La règle d'or? Petit-déjeuner frugal, collation royale!

# LES INGRÉDIENTS D'UN PETIT-DÉJ' SAIN:

**produits céréaliers,  
complets dans l'idéal**

**fruits et  
légumes**



Dans les pages  
suivantes, vous  
trouverez des idées  
de petits-déjeuners  
sains et savoureux.



et de  
temps à autre:  
fruits à coque

lait et produits laitiers  
(pour varier: œufs ou  
viande)

N'oubliez pas l'eau ou  
une tisane non sucrée  
comme boisson.

**Yogourt, fruits  
et granola**





↻  
**Petit pain, légumes  
et cottage cheese**



## Le lait et les produits laitiers fournissent de nombreux nutriments essentiels.

Ces nutriments, parmi lesquels des protéines de qualité et du calcium, jouent un rôle majeur dans la croissance et le développement des os, des muscles et des dents. Il est conseillé aux enfants de consommer trois portions de lait et de produits laitiers. En intégrer une le matin est donc idéal.

**Bircher aux fruits  
et aux noisettes**



Œufs brouillés,  
fromage, légumes  
et pain complet



A top-down view of a white ceramic bowl filled with rice porridge. The porridge is topped with a dark red fruit compote, likely made of strawberries and raspberries, and a dusting of brown powder, possibly cinnamon or nutmeg. To the right of the bowl, there are two cinnamon sticks, two slices of mango, and two slices of purple plum.

**Riz au lait et  
compote de fruits**

# PROFIL

## «PETITE GOURMANDE»



Votre enfant est un vrai bec à sucre. À peine levé, il se jette sur les cornflakes sucrés ou la pâte à tartiner au chocolat. Mauvaise nouvelle: les céréales et les pâtes à tartiner du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre.

Non seulement ce n'est pas bon pour la santé et pour les dents, mais votre enfant manquera très vite d'énergie. Un petit conseil: lisez l'emballage et privilégiez les produits qui contiennent le moins de sucre. Vous pouvez aussi préparer vous-même des alternatives saines, comme du granola sans sucre ou une pâte à tartiner au chocolat à base d'ingrédients sains. Cela peut sembler fastidieux de prime abord, mais le jeu en vaut la chandelle: en général, c'est plus rapide qu'on ne le pense et vous saurez ce qu'il y a dedans. De plus, vous pouvez adapter votre recette aux goûts de votre enfant, et souvent même faire des réserves.



**Pain complet, houmous  
pomme-chocolat,  
fromage frais**



Saviez-vous  
que vous pouvez  
aussi préparer des  
pancakes à l'avance?  
Il suffit de les congeler  
et de les réchauffer  
au grille-pain.



↑  
**Pancakes aux flocons  
d'avoine avec des fruits**

**Smoothie bowl  
au séré et au  
muesli**



# PROFIL

## «GROS DORMEUR»



Le matin, votre enfant peine à quitter les bras de Morphée et n'a guère d'appétit? Mais de votre côté, vous ne voulez pas qu'il fasse son test de maths le ventre vide?

Pas de panique: il peut se contenter de quelques gorgées de lait le matin, avec ou sans chocolat en poudre, ou d'un milkshake sans sucre avec des fruits pour plus de gourmandise. Cela lui tiendra jusqu'à la récréation. Pour le reste de la matinée, préparez-lui des dix-heures copieux, par exemple un sandwich au pain complet, au fromage et aux concombres. Votre enfant fera ainsi le plein d'énergie et restera concentré toute la matinée. Le plus important est qu'il mange le matin, que ce soit avant d'aller à l'école ou à l'heure de la collation.



# Smoothie lait-fruits rouges



Pour le reste  
de la matinée,  
préparez-lui  
des dix-heures  
copieux.



Muesli, fruits  
et lait





**Porridge avec  
des fruits**





Les produits d'impression  
certifiés Cradle to Cradle®  
produits par Vögele AG.

131250F

**Producteurs Suisses de Lait PSL**

**Swissmilk**

**Santé & saveur**

Laubeggstrasse 68

3006 Berne

[swissmilk.ch](http://swissmilk.ch)

© Swissmilk 2026

Suisse. Naturellement.

swissmilk