

### PETITS DEJEUNERS OFFERTS PAR LA VILLE DE NIORT

LUNDI 1er	MARDI 2	JEUDI 4	VENDREDI 5
Lait et Céréales Compote	Chocolat chaud Pain grillé et beurre Clémentine	Pain et fromage Pain et confiture Banane Eau	Fromage blanc Croissant Jus de fruit

### LE PETIT DEJEUNER, POURQUOI ?

Depuis le dîner, tu as passé 10 à 12 heures sans manger. Pendant ton sommeil, ton organisme a dépensé de l'énergie pour respirer, digérer, rêver...sans que tu t'en aperçoives. Au réveil, tu as besoin de recharger tes batteries pour commencer en pleine forme une journée rythmée. Alors, rien de tel qu'un petit déjeuner, pour partir du bon pied tous les matins !

### LA FORMULE MAGIQUE DU PETIT DEJEUNER

Pour être complet et équilibré, ton petit déjeuner doit comporter un certain nombre d'aliments :



Un **LIQUIDE** : eau, lait, jus de fruits ...  
Pour hydrater ton corps

+



Un **FECULENT** : pain, céréales, biscottes...  
Pour t'apporter de l'énergie

+



Un **PRODUIT LAITIER** : lait, fromage blanc, yaourt, fromage...  
Pour la construction des tissus et la constitution des os

+



Un **FRUIT** : cru, cuit ou jus  
Pour protéger ton organisme

### INFORMATIONS ET ASTUCES

- Pour ouvrir l'appétit le matin, se lever  $\frac{1}{4}$  d'heure plus tôt, prendre un grand verre d'eau et se préparer avant de prendre le petit déjeuner.
- Varier la composition du petit déjeuner (riz au lait, salade de fruits frais, pain complet, ...)
- Le beurre, le miel ou la confiture peuvent accompagner les tartines mais ils ne remplacent pas le produit laitier ou le fruit.
- Un petit déjeuner équilibré rend inutile la prise d'une collation dans la matinée, il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur.

Cécile BRANGIER

Diététicienne - Mairie de Niort / Direction de l'Education

Tel. 05.49.78.73.10

education.restauration@mairie-niort.fr