

# Le déjeuner

## Du carburant svp

Entre le souper et le réveil, il s'écoule souvent de 10 à 12 heures. Au petit matin, les réserves sont à sec. Si on ne les remplit pas, le ventre risque de parler plus fort que le prof! C'est le rôle du déjeuner de faire le plein. Voici de l'information qu'on gagne tous à connaître et que vous pourrez partager avec les parents au besoin.



## On met du « super »

Tous les aliments donnent de l'énergie. Mais certains sont plus nutritifs et soutiennent l'enfant jusqu'à la collation. C'est ce qu'on appelle mettre du « super »!

Un bol de céréales peu sucrées et riches en fibres, une rôtie au beurre d'arachide, un gruau, un œuf, ça permet de rouler plus longtemps qu'un bol de céréales bonbons ou qu'une rôtie chocolatée. Pour un déjeuner complet, on s'assure d'inclure des aliments de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien: légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés. (consultez le feuillet *Guide alimentaire canadien*).



## Question d'habitude

Quand on prend toujours la même route, on ne se pose plus de question sur le chemin. C'est pareil pour l'habitude de déjeuner le matin. On peut aider un enfant à déjeuner en lui offrant des aliments légers et au fil du temps sa faim sera au rendez-vous...

## Faire fausse route

On laisse l'enfant décider de la quantité qu'il mange au déjeuner comme à toutes les occasions de manger. Si son déjeuner est plutôt léger, il faut se rappeler que la collation ne va pas tarder. Un ventre trop plein est aussi inconfortable qu'un estomac qui a faim.

# Les freins au déjeuner

Les freins	Matin pressé	Pas faim	Long trajet entre la maison et l'école
<b>Les solutions</b>	L'express Le préparé d'avance	Le moineau (complété par une collation soutenante)	Le portatif
<b>Les suggestions</b>	<p><b>L'express</b></p> <p>Yogourt + framboises + granola</p> <p>Rôtie au beurre d'arachide ou au creton + clémentine</p> <p>Bol de céréales + bleuets</p> <p><b>Le préparé d'avance</b></p> <p>Gruau de nuit*</p> <p>Barre tendre maison ou pain aux bananes maison + verre de lait + poire</p> <p>Oeuf cuit dur + pomme + muffin maison</p>	<p><b>Déjeuner en deux temps</b></p> <p>Smoothie aux petits fruits (muffin plus tard)</p> <p>Yogourt (barre tendre + kiwi plus tard)</p> <p>Fromage (céréales sèches + ananas plus tard)</p>	<p>Sandwich au beurre d'arachide** sauf si transport scolaire ou aux cretons + lait + banane</p> <p>Gruau de nuit*</p> <p>Muffin maison, raisins et fromage</p> <p>Smoothie nourrissant fait avec du yogourt, des petits fruits et du beurre de pois</p>

## \*Gruau de nuit

Le soir, mélanger une part de gruaux avec deux parts de lait ou de boisson de soya enrichie, de yogourt ou un mélange des deux. Ajouter des ingrédients au choix: noix de coco, raisins secs, compote de pomme, fruits surgelés, etc. Couvrir et mettre au réfrigérateur toute la nuit. Au matin, c'est prêt! Si on désire ajouter des fruits frais ou des noix croquantes, c'est le moment.

## \*\*Allergie au beurre d'arachide?

Saviez-vous qu'il existe du beurre de pois et du beurre de soya comme le NO NUTS® et le WOWBUTTER®? Là où les beurres d'arachide et de noix sont interdits, ces substituts gagnent à être connus. On les trouve dans l'allée du beurre d'arachide ou des produits naturels. Si des enfants utilisent ces beurres de pois ou de soya dans votre milieu, demandez aux parents de bien les identifier. Au besoin, vous pourrez aussi rassurer les autres parents du fait qu'il s'agit de produits sans noix même s'ils ressemblent au beurre d'arachide.

