

## FICHE Ressource - le petit-déjeuner équilibre et nutrition (1)

### • Équilibre

- › **Dans son alimentation**, l'homme doit trouver les constituants alimentaires que sont les **protéines**, les **lipides**, les **glucides**, les **vitamines** et les **minéraux**. Les produits de l'élevage (œuf, beurre, lait) ou de la culture (fruit, céréales) répondent à ces besoins alimentaires. Parmi les glucides, on distingue des sucres complexes (amidon du pain) et des sucres simples (glucose, fructose, lactose), les lipides sont aussi appelées « matières grasses » et les protéines sont aussi parfois appelées « protides ». Les sels minéraux (dont le calcium) et les oligo-éléments sont des composants indispensables de l'organisme, d'origine minérale. Ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et à son développement. Les vitamines aident à lutter contre les infections et renforcent l'organisme.
- › **Il n'y a pas de quantité imposée pour le petit-déjeuner** comme pour tous les repas de la journée. Tout dépend de la façon dont on va se dépenser dans la journée, de son âge, de son sexe, de sa génétique, de son poids et des conditions de l'environnement. Par contre, mieux vaut manger lentement et prendre le temps de mâcher pour réussir à doser soi-même ses besoins en fonction de son appétit et éviter de manger plus que nécessaire. Enfin, il est conseillé de varier la composition de son petit-déjeuner en respectant les quatre catégories recommandées et en évitant les « trop » gras, sucré, salé. Comme pour tous les repas, en cas d'excès, il faudra veiller à rééquilibrer ses apports nutritionnels sur la journée. Toutefois certains aliments sont consommés préférentiellement au petit-déjeuner, c'est le cas du lait et des jus de fruits.
- › **Le petit-déjeuner à la française** représente un modèle de petit-déjeuner équilibré se composant d'un produit laitier, d'un produit céréalier, d'un fruit et d'une boisson. Rien ne sert de manger beaucoup de l'un au détriment des autres, l'essentiel étant de manger de tout en quantité suffisante ! En effet, les aliments n'apportent ni la même quantité d'énergie ni les mêmes éléments nutritifs.
- › **La composition du petit-déjeuner des 12-17 ans évolue entre 2013 et 2016 (CREDOC 2016) :**
  - moins de petits-déjeuners continentaux (boissons ou fruit, pain, biscottes ou viennoiseries) : 39% contre 43%
  - diminution des petits-déjeuners avec du lait : 61% contre 65%
  - baisse des petits-déjeuners avec tartine : 24% contre 28%
  - augmentation des petits-déjeuners avec viennoiseries, biscuits ou pâtisseries : 41% contre 36%
- › **On boit moins de liquide : 277 ml contre 337 ml**
  - stabilité des jus de fruits
  - diminution des quantités de lait consommées : les 12-17 ans qui ne consomment pas de lait au petit-déjeuner ont du mal à couvrir leurs besoins en calcium (16% de leurs apports quotidiens). On sait que les produits qui ne sont pas consommés au petit-déjeuner ne sont pas compensés par les autres repas de la journée. Or, on sait qu'un petit-déjeuner avec lait permet aux 12-17 ans de couvrir 55% de leurs apports quotidiens en calcium

### • Nutrition

- › **Le petit-déjeuner** représente environ **25% des apports énergétiques alimentaires** (30% pour le déjeuner et le dîner, 15% pour le goûter). Les principaux rôles des constituants alimentaires sont :
  - d'assurer la construction/la croissance (protéines, calcium) et l'entretien du corps (renouvellement)
  - de fournir l'énergie nécessaire aux activités de l'organisme (thermorégulation, maintien à 37°) et au bon fonctionnement des organes (travail des muscles)

- › **Le petit-déjeuner à la française** est un modèle de petit-déjeuner équilibré nutritionnellement :

- **Les produits laitiers pour la construction** : du calcium indispensable à la constitution et à la solidité des os et des dents pour 99%, le 1% restant participe à la coagulation du sang, à la contraction musculaire, à la transmission de l'influx nerveux, des protéines, lipides et glucides, de l'eau, des vitamines, des minéraux et oligo-éléments

Leur richesse en calcium les rend indispensables en période de croissance. Ils sont également une source importante de protéines (aidant à la constitution des muscles et des os), de glucides (pour l'énergie) et de vitamines (lutte contre les infections, protection et prévention).

Lait, fromage, yaourt, petit-suisse, fromage frais, laitage... une variété qui stimule l'adolescent.

## FICHE Ressource - le petit-déjeuner équilibre et nutrition (2)

- **Les produits céréaliers pour l'énergie** : le pain fournit des glucides complexes (amidon...) qui libèrent progressivement de l'énergie dans l'organisme et permet de «tenir» toute la matinée. Il fait partie des féculents particulièrement intéressant pour ses apports en protéines végétales et son apport en fibres (pour 100 g, la baguette a une teneur de 3,8 g, le pain complet de 8,8 g). On l'accompagnera de beurre (apport en lipides et vitamine A) et de confiture (plaisir, gourmandise et pour l'énergie rapidement produite). Le pain, sous toutes ses formes apporte des vitamines (B3 et B9), du zinc, du phosphore et du fer. Pour les céréales, on conseillera d'en limiter la fréquence de consommation dans la semaine et de les alterner entre celles qui sont les plus riches en glucides simples et le muesli par exemple.
- **Les fruits pour le fonctionnement de l'organisme et sa protection** : les fruits sont importants, ils sont riches en glucides simples, en vitamines (principaux fournisseurs de vitamine C aux vertus antioxydantes), minéraux et de fibres (régulateurs du transit et de la satiété). Riches en eau, ils ont également un rôle désaltérant et hydratant. À consommer de préférence de saison et entier, mais une compote ou un jus de fruits seront de bonnes alternatives. 125 ml de jus de fruits compte pour une portion de fruits (soit 80 à 100 g, sur les 5 recommandées par jour) – 125 ml de jus d'orange correspondent à 3 oranges pressées. Les jus de fruits frais pressés et pur jus de fruits contiennent uniquement les sucres naturels des fruits et aucun sucre ajouté. La teneur en sucre varie en fonction de la teneur naturelle en sucres des fruits dont ils sont issus. Les nectars peuvent contenir du sucre ajouté en quantité contrôlée (au maximum 20% du poids total du produit fini).
- **Une boisson pour l'hydratation** : elle est indispensable pour réhydrater l'organisme après une nuit de jeûne (65 à 70% d'eau dans l'organisme d'un adolescent). On évitera les thés et cafés pour cette tranche d'âge. On préférera le lait, les jus de fruits, l'eau ou les infusions...

