

FICHE Ressource - le petit-déjeuner au quotidien (1)

Dans la fiche Ressource - Le petit-déjeuner, équilibre et nutrition, on a associé un produit à base de fruits, un laitage, un produit céréalier et une boisson qui constitue la base d'un petit-déjeuner équilibré. Même si vous manquez de temps ou d'appétit et avec un peu de volonté, il est toujours possible de prendre un petit-déjeuner bon, varié et sain. L'effort en vaut la peine : le petit-déjeuner est aussi appelé « starter ». Préparez les courses avec vos parents en conséquence, mettez la table la veille ou prévoyez le sac à emporter hauts en couleurs pour le peps et faites du petit-déjeuner un moment plaisir. Partez le matin rassasié et de bonne humeur.

• Composition

- › **Produits laitiers** : lait nature ou aromatisé, chaud ou froid, fromages blancs ou petits suisses, fromages frais ou affinés (pour les pâtes pressées comme l'emmental, 30 g sont suffisants), yaourts nature, aromatisés ou aux fruits sans sucres ajoutés.
- › **Produits céréaliers** : tous les pains, flocons d'avoine, muesli, flocons de blé soufflé, céréales aux fruits. Astuce : si vous n'avez pas de pain disponible chaque jour, vous pouvez veiller à avoir dans le placard au moins deux céréales différentes.
- › **Fruits** : tous les fruits frais de saison, les jus et les compotes.
- › **Beurre** : à tartiner sur le pain.
- › **Confiture ou miel** : en variant les fruits et les origines des miels.

• Diversification

- › **On peut l'agrémenter d'autres aliments** en quantité raisonnable et pour une consommation occasionnelle, tels que l'œuf, le jambon pour les amateurs de saveurs salées, un croissant pour les amateurs de sucré. Attention aux biscuits « spécifiques » petit-déjeuner, à la pâte à tartiner et aux viennoiseries car ces aliments restent trop riches en sucres simples et renforcent l'addiction naturelle pour le sucre.

• À emporter

- › **Dans les quatre catégories recommandées pour un petit-déjeuner équilibré**, il existe des conditionnements adaptés au nomadisme :
 - **Produits laitiers** : briquette de lait nature ou aromatisée, yaourt à boire
 - **Produits céréaliers** : morceau de pain façon sandwich (beurre/confiture/fromage), barre céréalière, pain d'épice,
 - **Fruits** : fruit frais transportable, briquette de jus de fruits 200ml, compote individuelle en gourde
 - **Boisson** : bouteille d'eau 330ml

• Associations possibles

- Un yaourt brassé nature, une pêche (en morceaux), des tartines (beurre/miel/confiture), un jus de pamplemousse
- Des petits suisses avec des morceaux de pastèque, quelques amandes non salées, un pain au lait, un jus de poire
- Un bol de céréales avec des fruits coupés, du fromage blanc, un verre d'eau
- Une banane en rondelles, du miel, un jus de pomme avec une cuillère de levure de bière, un morceau de fromage
- Un yaourt aux fruits, quelques noix ou raisins secs, un pain au lait, un verre de jus d'orange
- Du pain complet (beurre/miel/confiture), une salade de fruits, un chocolat chaud

FICHE Ressource - le petit-déjeuner au quotidien (2)

• Activité physique

- › **Notamment les matins où le cours d'EPS est programmé en premier**, mais aussi en cas de compétition sportive ou de trajet maison-collège long et sportif (marche à pied, vélo). Il est recommandé de :
 - **privilégier** les pains riches en minéraux et en fibres tels que le pain complet, le pain aux céréales voire le pain de campagne. La digestion de ces pains et l'assimilation de l'énergie qu'ils apportent sont progressives. Leur richesse en minéraux contribue à couvrir les besoins plus élevés des sportifs. Limitez le pain blanc et le pain de mie dont la vitesse de digestion est plus rapide et risquent d'induire une fringale au milieu du cours.
 - **éviter** la gamme de céréales chocolatées ou au miel dont l'inconvénient est d'être trop sucrées ou celles fourrées d'une pâte chocolatée, trop grasses et sucrées
 - **boire** du lait aromatisé après un entraînement permet une meilleure récupération musculaire grâce à la qualité de ses protéines et de refaire son stock de glycogène grâce à ses glucides. Enfin, le lait est également plus économique que les autres boissons énergétiques.
 - **faire le choix** entre un fruit de saison, un jus de fruits, une compote sans sucres ajoutés. On préférera les oranges, les pomelos, les clémentines, les fraises, le kiwi, la mangue connus pour leur richesse en vitamine C.
- › **Pour les amateurs de salé** : l'œuf et le jambon présentent l'avantage d'apporter des protéines de bonne valeur nutritionnelle pour les sportifs, dans ce cas, limitez les sources de protéines dans les autres repas principaux. Ils peuvent s'accompagner de pain complet, d'une boisson chaude, d'un fruit frais ou d'un verre de jus de fruits. Le petit-déjeuner « tout salé » n'est pas toujours recommandable au compétiteur en raison de sa composition trop calorique, riche en graisses et sel, pauvre en vitamines provoquant une lourdeur digestive néfaste à l'approche d'un effort.

• Apprentissage et concentration

- › **Il est prouvé que prendre un petit-déjeuner est bénéfique pour les performances physiques** (voir activité physique) et cognitives. La privation de glucose causée par le jeûne de la nuit (normalement entre 10 et 12 heures pour les 11-15 ans) entraîne une chute de la glycémie (glucose sanguin), rapidement suivie par des perturbations au niveau des fonctions cérébrales (l'attention et le travail de la mémoire sont ralentis). Des chercheurs de l'Université de Leeds (Royaume-Uni) ont démontré en reprenant plusieurs études que la prise régulière d'un petit-déjeuner équilibré et la capacité à être attentif en classe étaient positivement liées.
- › **La prise du petit-déjeuner se dégrade au fil des années.** Au cours élémentaire, l'étude CREDOC - CCAF 2013 précise que 51% des enseignants ont remarqué qu'un ou plusieurs élèves arrivaient le matin le ventre vide et 92% des acteurs scolaires déclarent que l'école et l'Éducation nationale doivent avoir un rôle dans l'éducation alimentaire (en particulier sur l'apprentissage nutritionnel). La restauration collective est également mobilisée sur le sujet. Les élèves de 6^e restent consommateurs réguliers et occasionnels de petit-déjeuner (65%). Pour les lycéens, le chiffre descend à 30%.