

The
SMART
way...



...to
START
the day!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

NOS ACTIONS
Petit déjeuner



THE SMART WAY TO START THE DAY!

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée qui permet de rompre une longue période de jeûne. C'est un repas à part entière qui s'inscrit dans les rythmes alimentaires favorisant l'équilibre de la journée.

Le petit déjeuner est censé couvrir 25% des besoins nutritionnels journaliers.

Le petit déjeuner est l'occasion de consommer une partie des apports en nutriments conseillés que l'on n'aura plus la possibilité de consommer aux autres repas.

Le saviez-vous ?

La qualité du petit déjeuner influence directement les performances physiques et intellectuelles de la journée.

En absence d'un bon petit déjeuner vous risquez :

- d'avoir le fameux «coup de fatigue» en milieu de matinée
- de grignoter des aliments sucrés et/ou gras
- d'être moins concentré et attentif pendant les cours

ATTENTION AUX PIÈGES!

PETIT DÉJEUNER ≠ PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner n'est bénéfique que s'il est bien composé et pris dans de bonnes conditions!

Attention aux petits déjeuners «express» ou «nomade» qui sont venus remplacer les petits déjeuners traditionnels!

Souvent composés de biscuits «*petit déjeuner*», de petites brioches, de barres céréales, de yaourts aux céréales à emporter, de yaourts liquides ou de biscottes fourrées, la composition de ces petits déjeuners «*express*» ou «*nomade*» n'est pas idéale et bien loin des bienfaits du petit déjeuner traditionnel. En plus de ne pas être sain, ce type de petit déjeuner est ingéré rapidement tout en faisant une autre activité.

COMMENT PEUT SE COMPOSER UN BON PETIT DÉJEUNER ?

• Un produit céréalier

Par exemple: du pain ou des céréales nature (flocons de blé, avoine, seigle, orge et autres) ou des biscottes complètes sans sucres.

• Un fruit frais

Par exemple: 1 pomme ou 1 orange ou 2 clémentines ou 2 kiwis ou 1 poire ou 1 banane.

• Un produit laitier

Par exemple: un verre de lait ou un yaourt nature ou du fromage blanc ou un morceau de fromage.

• Un peu de matière grasse

Par exemple: un peu de beurre pour les tartines.

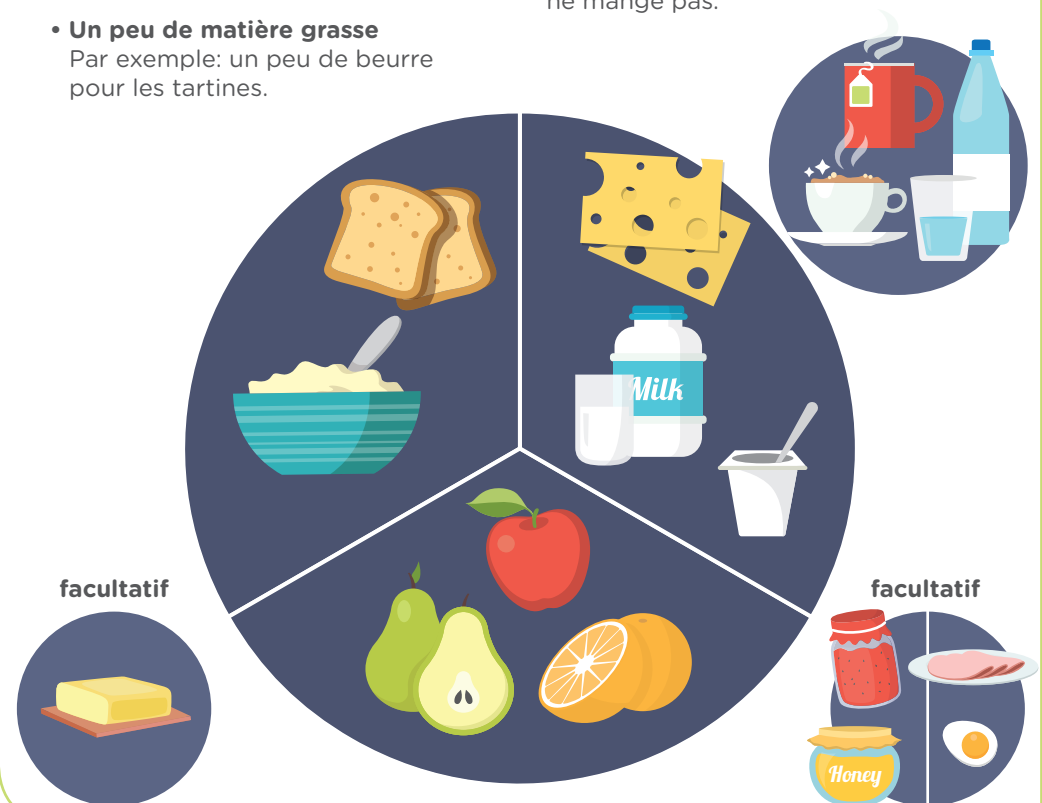
• Facultatif: garniture sucrée et/ou salée

Vous pouvez compléter votre petit déjeuner par une garniture sucrée (miel, confiture, compote de fruits, pâte à tartiner) et/ou parfois par une garniture salée (jambon, filet de dinde, œuf).

• Une boisson

Eau, jus de citron, infusion, thé ou café.

L'apport en eau est fondamental le matin. Se réhydrater après la nuit est donc le minimum à faire même si on ne mange pas.



COMMENT BIEN CHOISIR SES PRODUITS?

COMMENT CHOISIR SES CÉRÉALES ET MUESLIS?

La version nature est plus saine que la version croustillante ou «crunchy», fourrée, améliorée au chocolat ou «pour enfants». Ces dernières sont trop sucrées et riches en graisses.

Le saviez-vous?

Certaines céréales contiennent aussi trop de sel, comme c'est le cas pour les pétales de maïs (Cornflakes) ou de riz (Rice flakes).

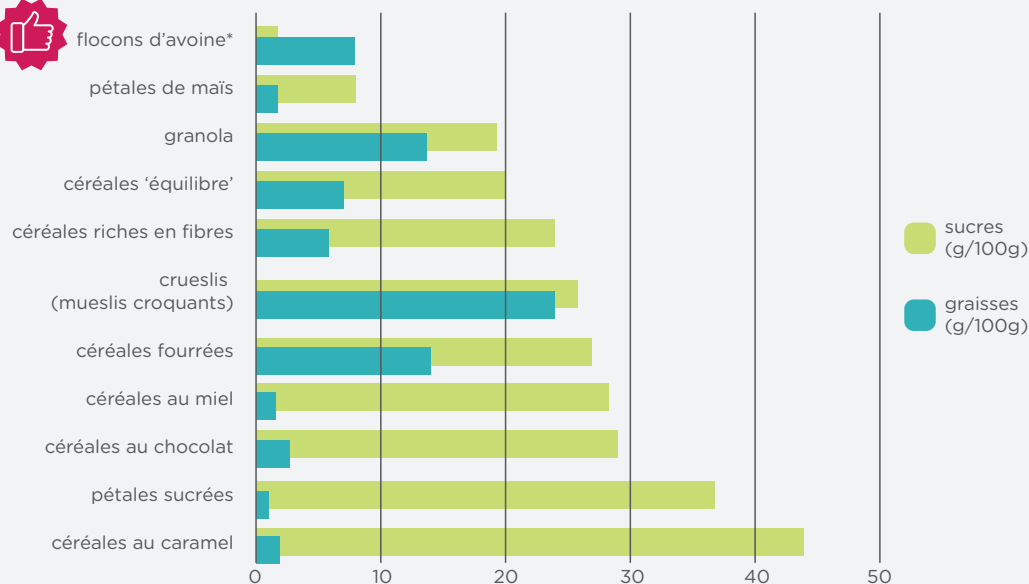
Ouvrez l'œil sur les quantités

En mangeant des céréales on dépasse facilement la portion de 30 g conseillée sur l'emballage.

Ce n'est pas parce que le mot céréale ou muesli est indiqué sur la boîte que le produit est bon!

Certains produits conçus spécialement pour le petit déjeuner, qui ont souvent une bonne image santé auprès des consommateurs, se rapprochent fortement du profil nutritionnel des biscuits.

TENEUR EN GRAISSES ET EN SUCRES DE DIVERS CÉRÉALES ET MUESLIS



*contiennent des sucres et des graisses naturellement présents, non ajoutés par les industries.

Les secrets d'un muesli sain: choisir divers flocons nature et ajouter un mélange de noix, noisette ou amande et de graines de tournesol, de lin ou de courge. On peut aussi y ajouter une petite quantité de fruits séchés pour obtenir un léger goût sucré.

COMMENT CHOISIR SON PAIN?

Optez pour du pain complet, gris, aux céréales ou au levain et de préférence frais. Les pains de mie «mous», les pains briochés, les pains au lait et dérivés sont plutôt à limiter. Pour ceux qui n'apprécient pas le pain complet, le pain blanc frais est aussi une alternative.

COMMENT CHOISIR SES BISCOTTES/GALETTES DE RIZ?

Ces produits sont à consommer qu'occasionnellement car ne rassasient pas. Ils sont aussi plus caloriques que le pain frais. Si vous en consommez, préférez alors les biscottes à base de farine complète.

COMMENT CHOISIR SES VIENNOISERIES, GÂTEAUX & CO?

Les viennoiseries, les gâteaux et les brioches peuvent, de manière occasionnelle, venir varier la composition du petit déjeuner.

Choisissez des viennoiseries et des gâteaux frais et de bonne qualité.

COMMENT CHOISIR SES FRUITS?

Préférez les fruits frais aux fruits en conserve, fruits en compote, fruits séchés et jus de fruits. **Il vaut mieux manger un fruit frais que boire un fruit sous forme de jus.**

COMMENT CHOISIR SES PRODUITS LAITIERS?

Soyez vigilant quant à l'apport en sucres parfois élevé des yaourts aux fruits et à boire. Certains, en plus d'être sucrés, peuvent aussi être très riches en graisses, surtout ceux destinés aux enfants.

Pour le lait il est préférable de limiter la consommation de lait chocolaté et lait sucré aromatisé.

COMMENT CHOISIR SA BOISSON?

En plus du verre d'eau pour se réhydrater de la nuit vous pouvez compléter votre petit déjeuner par une boisson chaude (infusion, thé, café) ou un jus de citron riche en vitamine C.

Attention aux boissons matinales à base de café qui sont très sucrées (latte macchiato au sirop sucré, entre autres caramel, chocolat, fraise...) et servies en gobelet XXL.

UN BON PETIT DÉJEUNER, C'EST POSSIBLE, AVEC UN PEU D'ORGANISATION

En cas de manque de temps

- Eviter de manger en faisant autre chose en même temps. Ceci empêche de se concentrer pleinement sur les saveurs.
- Eviter le petit déjeuner «*express*» ou «*nomade*».

Astuces en cas de manque de temps

- Dresser la table la veille au soir.
- Préparer son Bircher muesli ou ses tartines la veille.
- Prendre son petit déjeuner plus tard.
- Prendre juste un laitage ou un fruit le matin et compléter le petit déjeuner en arrivant à l'école, au travail ou à la pause du matin.
- Se lever plus tôt.

En cas de manque d'appétit

Inutile de se forcer si on n'a pas faim. La sensation de faim est en effet un signal important à respecter pour ne pas dépasser ses apports caloriques. A vérifier toutefois si le manque d'appétit n'est peut-être pas lié à un dîner de la veille trop copieux, trop tardif ou aux grignotages en soirée.

Si vous avez exclus les raisons mentionnées, la sensation de faim a tout simplement besoin d'un laps de temps pour se faire ressentir.

Astuces en cas de manque d'appétit

- Prendre le petit déjeuner plus tard, dans la matinée.
- Prendre son petit déjeuner en 2 parties, par exemple le laitage ou le fruit à la maison et le compléter plus tard avec une tartine ou un muesli.

Attention toutefois à ce que le petit déjeuner tardif ou pris en 2 fois ne coupe pas la faim pour le repas de midi. Pensez à adapter la taille du petit déjeuner. Dans le cas d'une sensation de faim plus petite à midi, adaptez la portion et la composition du repas de midi et soyez à l'écoute de votre satiété.



POUR UN PETIT DÉJEUNER SAIN ET RAPIDE EN SEMAINE: LE BIRCHER MUESLI!

Les ingrédients principaux du Bircher muesli sont les flocons d'avoine, le yaourt, le lait et la pomme râpée auxquels viennent s'ajouter des amandes et de la cannelle. En fonction des goûts vous pouvez remplacer les amandes par des noix, noisettes ou ajouter un autre fruit frais de saison.

POUR LA COLLATION DU MATIN OU POUR LE PETIT DÉJEUNER, RESTOPOLIS PROPOSE:

- Fruit frais
- Salade de fruits frais
- Fromage blanc nature
- Fromage blanc sur fruits
- Yaourt aux fruits
- Yaourt nature
- Divers mueslis aux flocons d'avoine, blé et orge, yaourt ou fromage blanc et aux fruits frais.
- Petit pain avec de la pâte à tartiner au chocolat
- Petit pain beurre et miel



POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT LE SALÉ, RESTOPOLIS PROPOSE:

- Bretzel salée
- Petit pain au fromage
- Petit pain au jambon cuit
- Petit pain à la dinde
- Petit pain salami
- Ciabatta tomate-mozzarella



POUR LES GOURMANDS, RESTOPOLIS PROPOSE:

- Divers gâteaux faits maison à base de matières premières de qualité
- Viennoiseries fraîches

EN BOISSON, RESTOPOLIS PROPOSE:

- Eau
- Jus d'orange pressé
- Thé
- Café
- Infusion



Conseils de Restopolis

Pour profiter de toutes les saveurs de votre petit déjeuner, pourquoi ne pas vous centrer pleinement sur le goût de celui-ci et le déguster en pleine conscience.

Essayez de laisser de côté quelques instants toute autre distraction (télévision, ordinateur ou téléphone) et faites du petit déjeuner, un moment convivial.



Imprimé sur papier 100% recyclé

LE plaisir
DE BIEN
MANGER



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

www.restopolis.lu

Restopolis
services