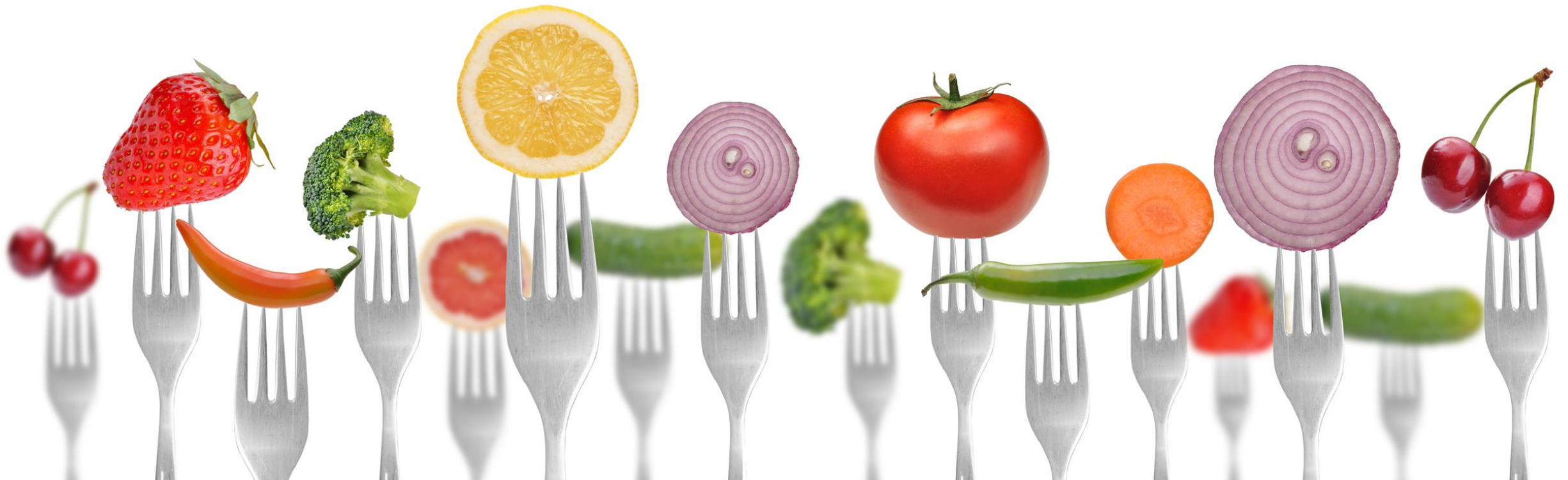




Point Nutrition

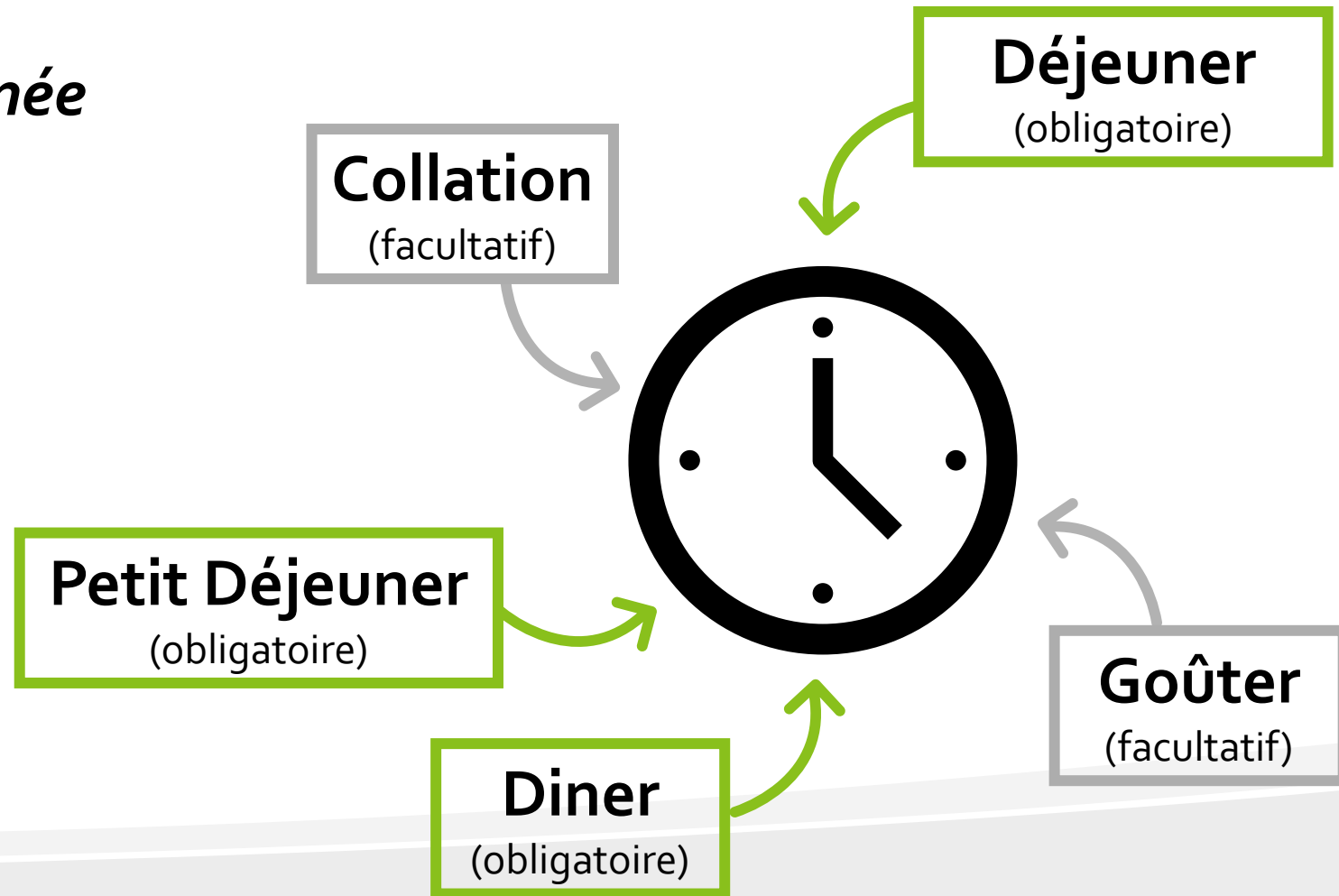
Le petit déjeuner c'est important !



Les repas dans la journée

5 moments dans la journée pour se sustenter :

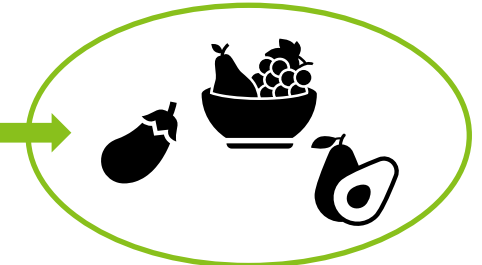
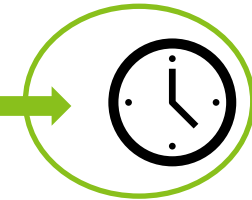
- 1 - Petit déjeuner
- 2 - Collation du matin
- 3 - Déjeuner
- 4 - Goûter
- 5 - Dîner



Les repas dans la journée

Les repas doivent :

- Être pris à heures régulières
 - *On ne saute pas de repas !*
- Être pris en ne faisant pas d'excès trop souvent
 - *On mange en faisant attention à limiter les aliments sucrés, salés, gras et très transformés. On ne mange pas trop vite en machant correctement sa nourriture pour faciliter la digestion et atteindre la satiété.*
- Être équilibrés
 - *On mange varié (changez vos menus et faite de la cuisine !) sans oublier les fruits et les légumes !*
- Être en relation avec ses propres dépenses énergétiques
 - *On mange en quantité raisonnable et en fonction de l'activité physique de sa journée (pensez aux sucres lents si vous faite du sport !)*



Que manger durant les différents repas de la journée ?

Il n'y a aucune consigne particulière, les habitudes alimentaires sont très variables d'un pays à l'autre. Il faut simplement garder en tête que :

- **le petit déjeuner** est le premier repas de la journée et qu'il doit donc être pris et suffisamment consistant pour ne pas être en manque d'énergie dans la matinée
- **la collation du matin & le goûter** doivent rester des collations et non des repas donc on doit manger correctement (pas de bonbons, chips... donc limiter ce qui est sucré, salé et gras), raisonnablement (pas de grosses quantités) et uniquement si l'on a faim
- **le déjeuner** ne doit pas être négliger pour avoir suffisamment d'énergie durant l'après-midi. C'est l'occasion de varier son alimentation en goutant de nouveaux plats à la cantine ou en cuisinant de nouvelles recettes !
- **le dîner** ne doit pas être trop riche ou trop consistant car vous allez dormir et donc vous n'avez pas besoin d'un apport en énergie trop important.

Un petit déjeuner à la carte

Si un petit déjeuner « classique » ne te convient pas, tu as des possibilités pour le changer :

- **le *petit déjeuner*** n'est pas forcément un repas sucré ! Alors essaie un repas salé équilibré ! 😊
- Tu peux composer toi-même ton ***petit déjeuner*** en faisant attention de garder une alimentation équilibrée (pas trop sucrée, salée et grasse) !
- Dans le monde, le ***petit déjeuner*** est parfois très différent de celui que l'on a l'habitude de prendre en France ! Alors renseigne-toi et test de nouveaux menus le week-end avec tes proches !



Des petits déjeuners à travers le monde

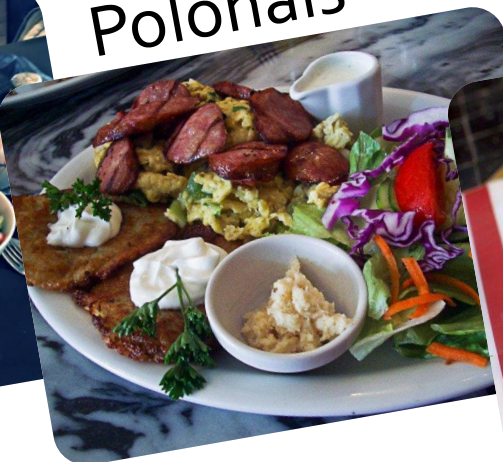
Anglais



Israélien



Polonais



Marocain



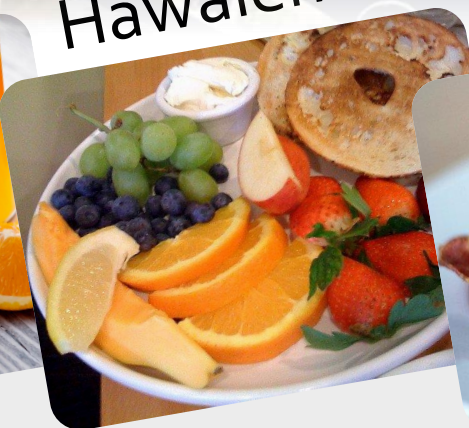
Sénégalais



Français



Hawaïen



Américain



Indien



Thailandais



Des petits déjeuners à travers le monde

Anglais



Israélien

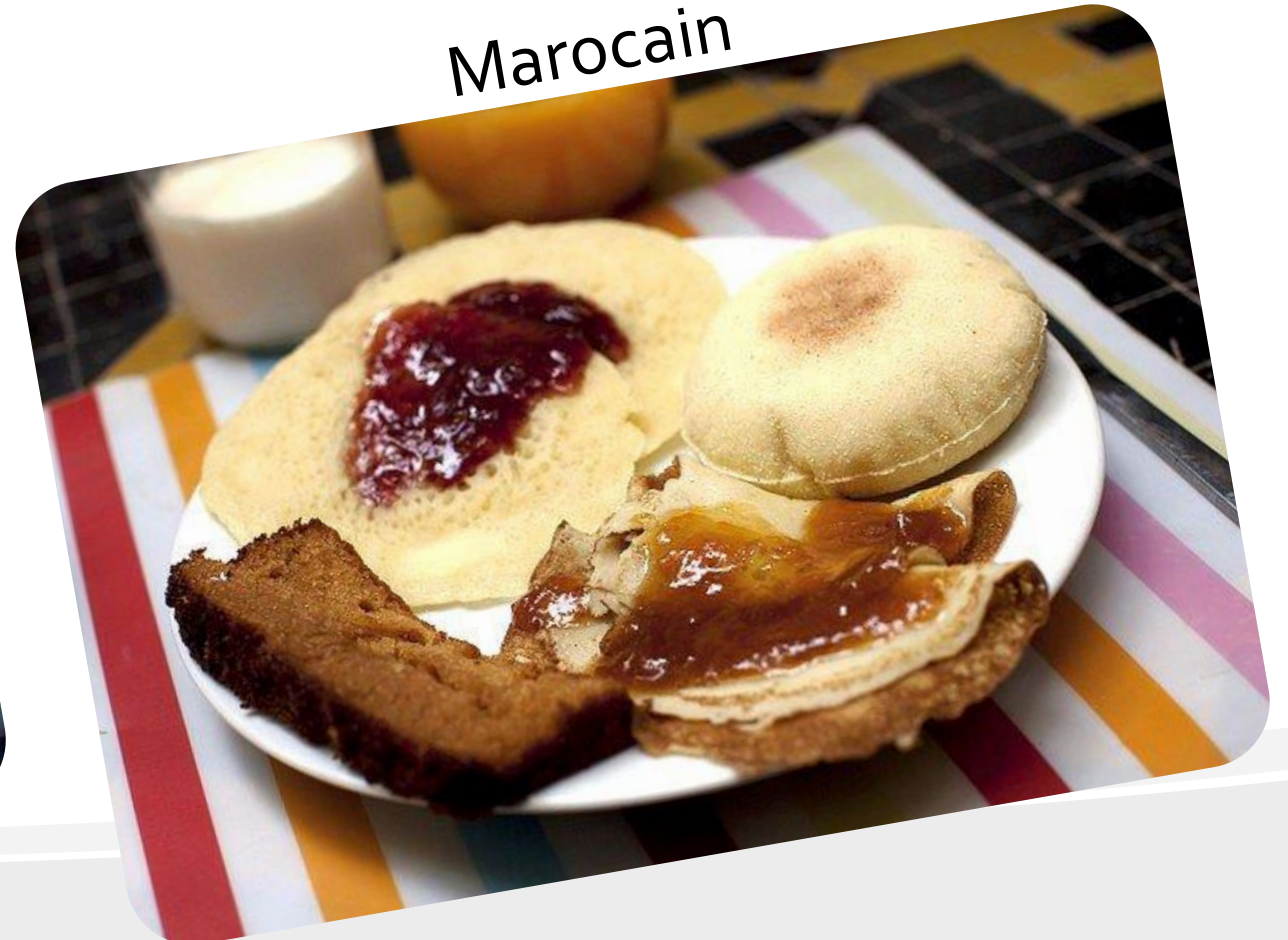


Des petits déjeuners à travers le monde

Polonais



Marocain

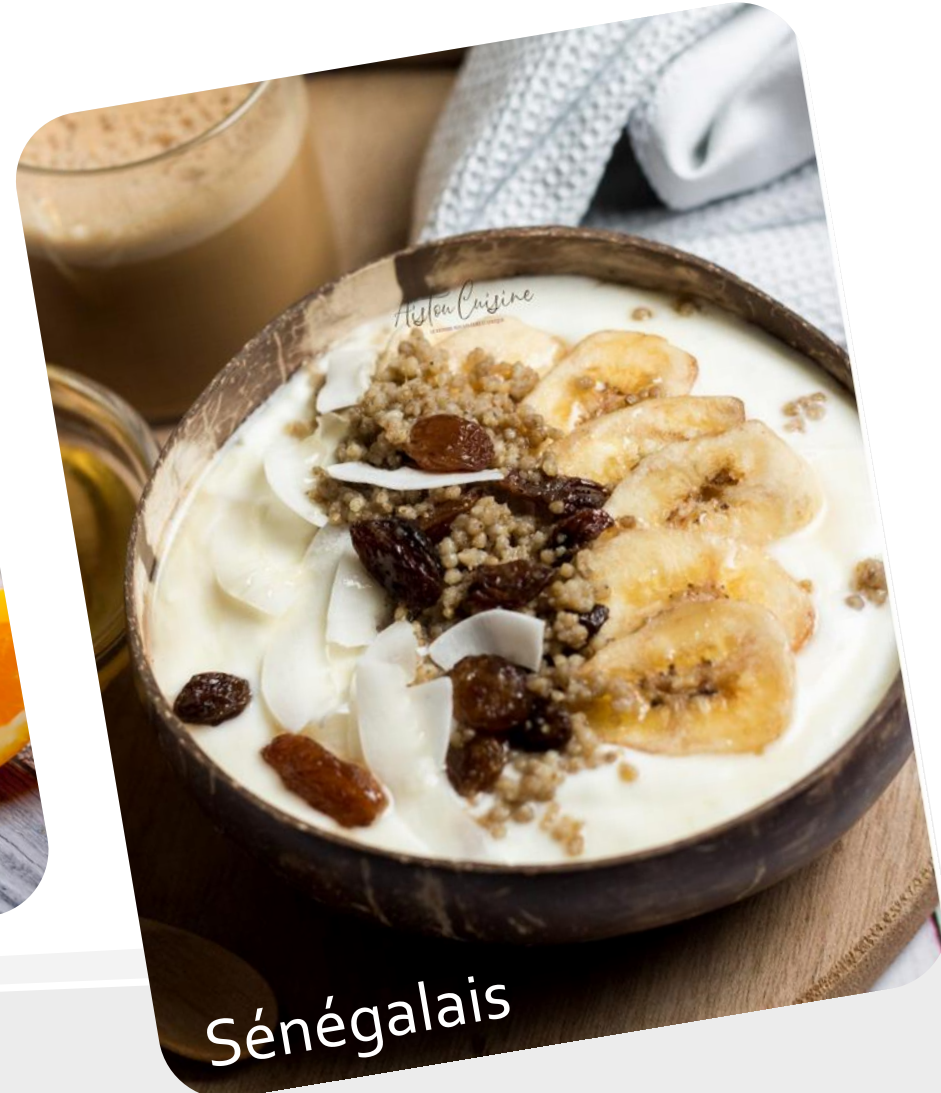


Des petits déjeuners à travers le monde

Français



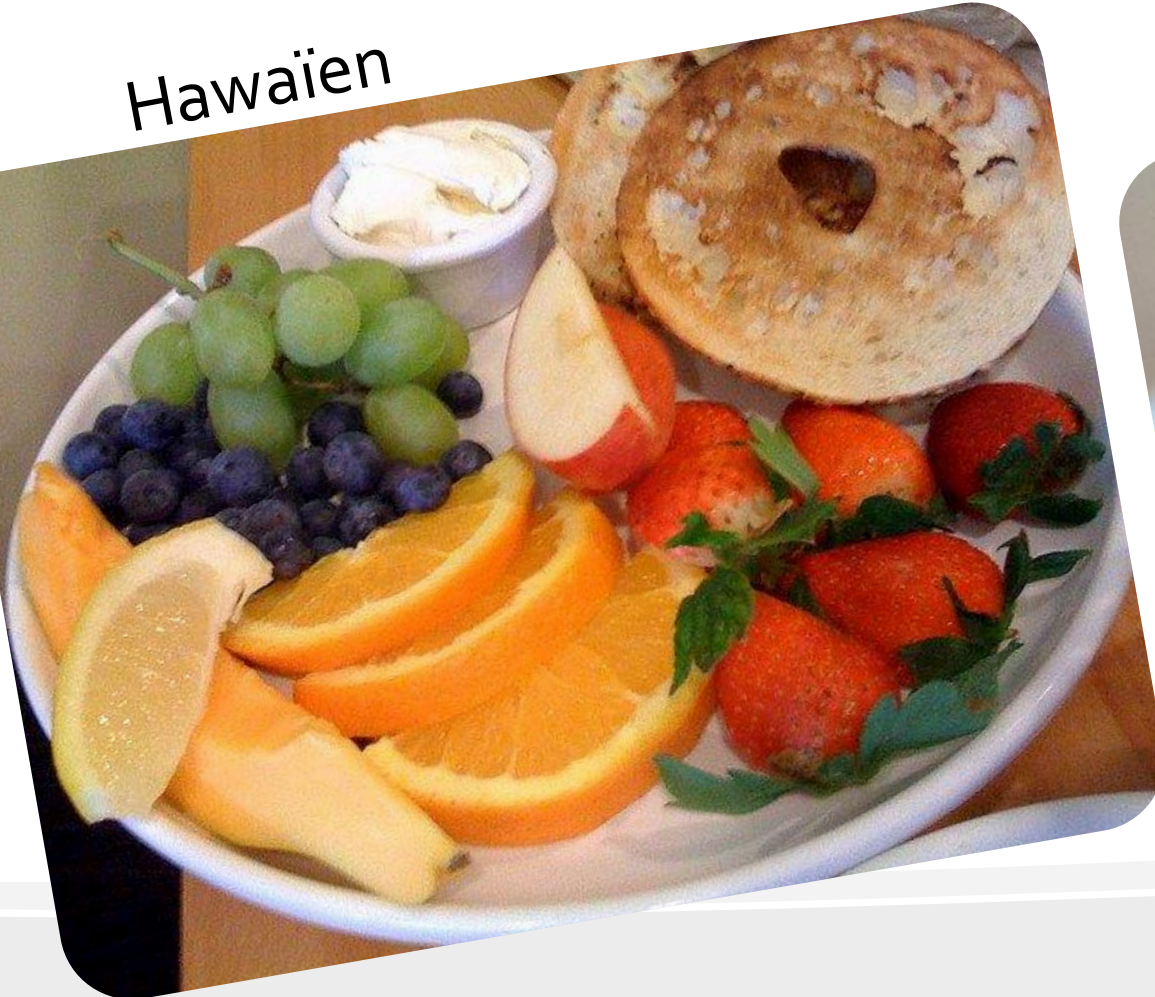
Sénégalais





Des petits déjeuners à travers le monde

Hawaïen



Américain



Des petits déjeuners à travers le monde

Indien



Thailandais



Je ne mange pas le matin, que faire ?

Partir pour le collège le ventre vide n'est pas une bonne chose, tu risques :

- ***D'être en hypoglycémie*** et donc d'avoir un gros coup de fatigue,
- ***D'avoir des difficultés de concentration*** qui te pénaliseront dans ton apprentissage,
- ***Dans le pire des cas d'avoir des malaises*** car ton corps sera en manque d'énergie !

Je ne mange pas le matin, que faire ?

Tu peux donc :

- ***Apporter un petit encas*** pour la récréation de 10h20 comme des barres de céréales,
- ***Prendre une petite boisson et/ou berlingot de compote*** que tu mangeras durant le trajet avant d'aller au collège,
- ***Commencer durant les vacances scolaire à manger de petites quantités d'un petit déjeuner que tu composeras toi même*** afin de prendre de bonnes habitudes alimentaires et ainsi manger avant les cours !

4 petits conseils que tu connais déjà



- Manger 5 portions de fruits et/ou légumes par jour

- Limiter les apports en matières grasses, en sucre et en sel

- Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée

- Avoir une pratique sportive régulière