



Un petit déjeuner sain pour les enfants se compose :

D'un produit céréalier

➔ Privilégier le pain complet aux céréales.



Si vous préférez des céréales, privilégier les céréales non sucrées. Le Nutri-Score peut vous aider à les choisir. Privilégier celles qui présentent un Nutri-Score A et B.



Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Très grasses et sucrées, elles doivent être consommées occasionnellement.



Dans la mesure du possible, privilégier les produits céréaliers semi-complets ou complets bio.



D'un produit laitier

Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou un morceau de fromage.



➔ Privilégier les produits laitiers naturels.

Certains produits n'ont pas un intérêt nutritionnel suffisant pour être considérés au même titre que les produits laitiers, car ils sont trop riches en sucre et/ou gras : crèmes desserts et desserts lactés, flans, spécialités laitières, même enrichis en calcium.



Pour des raisons de sécurité sanitaire, les enfants de moins de cinq ans ne doivent pas consommer de lait cru ni de fromage au lait cru.





D'un fruit frais

Un fruit frais, de saison (*voir notre calendrier de fruits et légumes de saison*). Et si possible, privilégier les fruits bio.



Il peut être remplacé par une compote sans sucres ajoutés. Ou de temps en temps, par des fruits en jus pressé ou en 100 % pur jus. Les jus de fruits étant très sucrés et pauvres en fibres, il est recommandé d'en boire pas plus d'1/2 verre avant 11 ans (sans sucres ajoutés) par jour.

➔ Privilégier les fruits frais pressés.



Pourquoi préférer une pomme à une compote ?

S'il n'y a pas d'ajout en sucre, la composition nutritionnelle du fruit reste identique quelle qu'en soit la forme consommée. Cependant, la structure de l'aliment est modifiée. La mastication du fruit consommé cru apporte un effet rassasiant plus intéressant et permet d'éviter le risque de surconsommation.



De l'eau

Consommer de l'eau pour l'hydratation en fonction de la soif de l'enfant.

