

Des menus pour l'équilibre et le plaisir

Pour le premier repas de la journée, voici des idées à piocher selon l'humeur du matin. Une façon de voir le petit-déjeuner sous forme de menus variés et appétissants ou de légères collations... Selon la saison, son activité, son métabolisme, chaque enfant pourra trouver ce qui lui convient le mieux pour démarrer la journée.

Pour faire du petit-déjeuner un moment de plaisir, on pensera à s'organiser et à préparer certains plats la veille : un gâteau, une pâte à crêpes, une compote...

Certaines recettes proposées sont rapides à préparer mais demandent parfois un temps de cuisson peu compatible avec nos emplois du temps. Ce sera plus facile de profiter du week-end ou du mercredi avec les enfants pour mettre un gâteau au four en prévision des petits-déjeuners.

N'oubliez pas que l'équilibre alimentaire se retrouve sur l'ensemble de la journée voire de la semaine, et que le goûter pourra toujours compléter un petit-déjeuner insuffisant. En exemple, une céréale ou un fruit absent au petit-déjeuner pourra être pris en priorité au goûter.

D'autre part, les changements dans la façon de se nourrir, notamment l'abus de certains aliments, seraient à l'origine de l'apparition d'intolérances alimentaires (lactose ou protéines de lait de vache, gluten...).

L'intérêt grandissant pour la nutrition amène les parents à s'interroger sur les besoins ou carences en vitamines et minéraux (calcium) de leurs enfants.

Favoriser une bonne minéralisation malgré l'absence de certains aliments, c'est possible ! Cela dépendra de l'équilibre alimentaire en général (si on réduit les aliments trop sucrés et trop gras) et de l'apport en minéraux.

Les pages suivantes indiquent des menus et recettes riches en minéraux, prévenant contre toute forme de carence. C'est d'ailleurs là l'occasion de transformer un « régime » en une belle découverte gourmande !

Vous trouverez, au chapitre 5. BONS PLANS, les noms, marques des produits et des enseignes de qualité où trouver les produits mentionnés ici.

Lent, pressé, sportif, en forme ou fatigué, avant l'école, en week-end, en vacances... Chaque enfant vit à son rythme et chaque jour est différent. Quant au petit-déjeuner, il devra s'adapter à l'humeur du matin. Voici quelques suggestions de menus personnalisés ainsi que des recettes rapides et pratiques.

Chacun cherche son petit-déj'

Malin... *pour les petits appétits*

Un enfant qui n'a pas faim au réveil est souvent encore en digestion du repas de la veille, un verre d'eau, un jus de fruit lui ouvrira l'appétit. Selon ses goûts et ses envies, offrez-lui l'un des aliments suivants, peut-être cela lui donnera-t-il de l'appétit et l'envie d'en consommer davantage!

Un verre de lait d'amande (*riche en magnésium*) accompagné de fruits de saison.

Un verre de lait de riz *les enfants adorent!*

Préparez une collation à prendre sur le chemin de l'école, sur la base d'une tartine de pain complet avec, au choix :

- beurre
- chocolat noir
- fromage
- beurre + confiture

• Jus de fruits naturels / laits végétaux
(*en briquette*)

• Fruit frais / séchés
Amandes
Une tranche de pain complet

• Banane
Quelques cerneaux de noix



Complet ... *pour les affamés*

Il ne s'agit pas là de préparer un petit-déjeuner si riche qu'il risquerait d'entraver l'énergie de votre enfant pour la journée! L'idéal est d'éviter les surcharges, les mauvaises graisses.

• Pain complet
Beurre cru fermier
Fromage de chèvre
Fruit en compote

• Muesli sans sucre/ flakes/ muesli quinoa chocolat
Lait de riz ou d'amande
Figues séchées

• Pain aux céréales
Purée d'amande ou de sésame
Fruit frais

• Crêpes à la châtaigne
Jus de fruit



Équilibré... *pour les stressés*

Augmentez le magnésium avec des céréales complètes non sucrées et des fruits : banane, kiwi, figue, cerise, fruit de la passion...

- Banane aux graines de sésame (recette p. 46)
yaourt sans sucres ajoutés
jus de carotte/pomme
- Petit-déjeuner chaud : amandes, raisins secs, figues (recette p. 46)
- Pain au quinoa et aux raisins (recette p. 44)
purée d'amande
fromage blanc 20%
- Milk shake aux abricots (recette p. 45)
tranche de pain d'épeautre
- Gâteau à la banane (recette p. 46)
- Mousse aux figues (recette p. 46)



Express... *pour les pressés*

Vite préparé, à avaler sur le chemin de l'école. Pensez à compléter ce petit-déjeuner à l'heure du goûter par un fruit, une céréale, une protéine ou un laitage.

- Fruits secs : pruneaux, figues, abricots, pomme, banane,
Tranche de pain complet
- Banane
Noix ou amandes
- Pain aux céréales
Fromage (chèvre)
- Confiture « pommes poires noix » (recette p. 45)
Yaourt nature sans sucres ajoutés
- Verre de lait d'amande
Pain
Cerneaux de noix

