

CAPSULE SANTÉ



SEPTEMBRE 2013

VOLUME 4 - DÉJEUNER POUR APPRENDRE



Le mois de septembre est le mois de déjeuner pour apprendre! Ainsi, puisque c'est aussi le retour en classe pour nos petits, notre capsule santé se concentrera sur l'importance de prendre un bon petit déjeuner sain et équilibré avant de partir pour l'école.

Il est bien démontré qu'un petit déjeuner permet aux enfants d'être plus concentré et plus attentif en classe. Ainsi, pour favoriser les apprentissages, un bon déjeuner sert à fournir l'énergie nécessaire pour carburer le cerveau et les muscles, après une longue nuit sans manger, puis commencer la journée d'un bon pied. Un bon déjeuner nutritif est donc très important!

Si votre enfant manque d'appétit en matinée, Il est important de manger au minimum un aliment au déjeuner pour avoir un peu d'énergie dans le corps, ainsi il pourra compléter son déjeuner plus tard le matin, soit dans l'auto, dans l'autobus ou en collation.

Les céréales de déjeuner, les barres tendres et le pain

De nos jours, les marques de pain, de barres céréales et de céréales à déjeuner sont innombrables! Il suffit de se promener dans l'allée des céréales à déjeuner en épicerie pour constater qu'il y a toujours des nouvelles marques et des nouveaux produits qui nous sont disponibles. Ainsi, reconnaître et choisir une marque de céréales, ou une barre céréale nutritive n'est pas toujours si évident...

Voici donc des critères nutritionnels optimaux à regarder sur l'étiquette de votre produit en épicerie pour savoir s'il s'agit d'un aliment que vous voulez placer dans votre panier ou remettre sur la tablette.

La quantité des éléments nutritifs indiqués correspond à la quantité de la portion inscrite ici

Regarder la quantité de lipides, de gras saturés et trans ici

Regarder la quantité de sodium ici

Regarder la quantité de fibres ici

Regarder la quantité de sucres ajoutés ici

Regarder la quantité de protéines ici

Valeur nutritive	
par 0 mL (0 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	0
Lipides	0 g 0 %
saturés	0 g 0 %
+ trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg 0 %
Glucides	0 g 0 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	0 g
Protéines	0 g
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %



Exemple de petit déjeuner nutritif:

- Pain de blé entier garnit de beurre d'arachide et de rondelles de banane avec un verre de lait.
- Tortilla de blé entier avec œuf brouillé, salsa, tomate et fromage.
- Jus de pamplemousse, gruau (fait avec du lait) garnit d'abricot séché.
- Banane avec yogourt grec, petits fruits congelés et granola (ou céréales).
- Pain doré (trempé dans lait et œuf) garnit de yogourt et de fraises.
- Céréales à déjeuner riches en fibres, avec lait et orange
- Smoothie (lait, yogourt, banane et beurre d'arachide) et un muffin maison.

Crêpe maison garnie de beurre d'arachide, verre de lait et kiwi.

Vrai ou faux:

Les fibres alimentaires se retrouvent seulement dans les aliments d'origines végétales?

**Vrai**

Les aliments d'origines animales contiennent pas ou très peu de fibres alimentaires. Ainsi, les sources de fibres alimentaires se retrouvent dans les aliments d'origines végétales, tels que dans:

- Les légumineuses
- Les graines et céréales à grains entiers
- Les noix
- Les légumes
- Les fruits

Références

Extenso: La référence en nutrition de l'université de Montréal (Septembre 2012). *Macronutriments: Fibres*. Sur le site:
<http://www.extenso.org/article/fibres/>

Guide d'achat des fruits et légumes locaux du Québec. Sur le site de coup de pouce.
<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/infos-cuisine/guide-d-achat-des-fruits-et-legumes-locaux-du-quebec/a/30351>

[Recettes. www.nutrisimple.com](http://www.nutrisimple.com)
[Recettes. www.iga.net](http://www.iga.net)
[Recettes. www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

Passeport santé (Septembre 2010). Boîtes à lunch pour tous: Stratégies et idées de recettes. Sur le site:
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=boites-a-lunch-pour-tous-strategies-idees-recettes_do

Extenso: La référence en nutrition de l'université de Montréal (Février 2011). L'art de choisir ses céréales à déjeuner. Sur le site:
<http://www.extenso.org/article/l-art-de-choisir-ses-cereales-a-dejeuner/>

Extenso: La référence en nutrition de l'université de Montréal. Déjeuner pour mieux apprendre. Sur le site: <http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/>

Déjeuner pour mieux apprendre. *Breakfast menu plan*. Sur le site:
<http://www.breakfastforlearning.ca/images/pdfs/NutritionCorner/MenuPlan/menu%20plan%20-%20breakfast.pdf>