



ROMPRE LE JEÛNE : DÉJEUNEZ ! C'EST BON LA SANTÉ DE VOTRE FAMILLE !

2 RECETTES POUR COMBLER LES BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS DE 5 À 11 ANS

Bien peu de gens savent que le mot « déjeuner » a une signification bien particulière. Étymologiquement, ce mot utilisé signifie « rompre le jeûne ».

Les jeunes enfants ont un petit estomac !

Au réveil, les enfants n'ont rien mangé depuis 9 à 12 heures. Suite à ce jeûne, il devient donc primordial de donner le « carburant » nécessaire à leur cerveau pour bien démarrer la journée. Les enfants en bas âge sont encore plus vulnérables que les adultes à la « panne sèche » du matin, puisqu'ils prennent de plus petites quantités d'aliments lors de chacun des repas et des collations par rapport aux adultes. **Les jeunes enfants ont un petit estomac : ils doivent donc consommer fréquemment des quantités moindres d'aliments afin de combler leurs besoins énergétiques élevés, étant en pleine croissance.**

Rien dans le ventre le matin = problèmes de santé en perspectives !

Ainsi, les enfants qui ne mangent rien le matin s'exposent à des problèmes de santé, puisqu'ils perdent un apport énergétique essentiel. En tout temps, le corps humain doit répondre à une demande de glucose, élément nutritif essentiel au bon fonctionnement du cerveau. Or, après un jeûne nocturne, les réserves de glucose des enfants sont très basses et le foie doit en produire à partir de la masse musculaire, provoquant des malaises tels que la fatigue, la déshydratation et une perte d'énergie. Souvent, un enfant qui a faim est apathique, manque de concentration et s'expose à des difficultés de compréhension, d'apprentissage et à d'éventuels échecs scolaires. Un retard de croissance peut également être constaté.

Pour éviter tous ces inconvénients, gardons en tête que le déjeuner des enfants devrait combler **minimalement 25 % des besoins énergétiques quotidiens et inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, incluant une bonne source de protéines.**

SOURCES :

Livre : Mandoline, J'ai ça dans le sang. Nathalie Regimbal Dt.p. • Livre : Recette pour bébé et enfants. Marie-Claude Morin. Comité régional du mois de la nutrition 2011 et Santé Canada • Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie Marie-Pier Chartier, Dt.p CSSS Rivière-du-Loup

2 recettes de déjeuner « r-a-p-i-d-o p-r-e-s-t-o », riches en protéines et en fibres

Mini crêpes au sarrasin

Portions	6 à 8	Temps de cuisson	2 minutes
Préparation	5 minutes	Réfrigération	2 ou 3 jours

Ingrédients	
125 ml (1/2 tasse)	Farine de blé entier
125 ml (1/2 tasse)	Farine de sarrasin
5 ml (1 cuillère à thé)	Poudre à pâte
2	Oeufs
250 ml (1 tasse)	Lait



Préparation

- Mélanger la farine de blé entier, la farine de sarrasin et la poudre à pâte.
- Incorporer les œufs et le lait au mélange et remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Dans une poêle, faire cuire les crêpes en petites portion. Et servir avec du sirop d'érable et des fruits.

Vous pouvez également faire de grande crêpe et les découper avec un emporte-pièce. Pour les matins pressés, il est possible de préparer le mélange à crêpe le soir précédent.

Poires garnies à l'avoine

Portions	6	Temps de cuisson	10 minutes
Préparation	10 minutes	Réfrigération	1 journée

Ingrédients	
1 boîte (398 ml)	Poires en moitié
50 ml (1/4 tasse)	Flocon d'avoine
15 ml (1 cuillère à soupe)	Son d'avoine
15 ml (1 cuillère à soupe)	Germe de blé
15 ml (1 cuillère à soupe)	Huile
15 ml (1 cuillère à soupe)	Sirop d'érable
30 ml (2 cuillères à soupe)	Jus de fruits



Préparation

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un plat allant au four, déposer les poires.
- Mélanger les flocons d'avoine, le son d'avoine et le germe de blé. Ajouter l'huile, le sirop d'érable et le jus de fruit. Mélanger à nouveau.
- Garnir les fruits de ce mélange et cuire 10 minutes.

503C04-13



310, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup
Tél. : 418.867.2485 poste 244