

# ALLEZ HOP ! ON DÉJEUNE !

**Débuter la journée sans déjeuner : c'est comme partir en voyage sans vérifier la jauge d'essence !  
Le moteur ralenti, crachotte et ...  
tombe littéralement en panne!**



## Allez, hop ! Trois arguments pour intégrer d-é-f-i-n-i-t-i-v-e-m-e-n-t le déjeuner au menu

Pour être au « sommet » de sa puissance intellectuelle, l'avant-midi, le cerveau a besoin d'une quantité suffisante de nutriments pour assurer pleinement les fonctions cognitives de base (concentration, rétention de l'information). Après de huit à douze heures de jeûne, les réserves de glucose, carburant de base de la « matière grise », sont au minimum : un ravitaillant plein doit être refait, et ce, pour les trois raisons suivantes :

- Pour affronter avec aplomb le marathon intellectuel qui attend votre enfant a besoin d'un apport en acides gras, minéraux et vitamines. Ainsi, le déjeuner doit apporter près du quart des besoins alimentaires et énergétiques de la journée.
- Un déjeuner équilibré « fouette » à pleine puissance les capacités cognitives et physiques de votre enfant : ce précieux premier repas stimulera ses facultés intellectuelle. Il sera plus attentif en classe et plus apte à exercer ses habiletés d'analyse, de réflexion, de mémorisation et de synthèse, notamment.
- Le déjeuner représente un moment permettant de recharger les batteries après le long jeûne de la nuit et un intermède entre la routine de la préparation matinale (alimentation, habillement) et la journée scolaire. Ne pas avoir faim ou manquer de temps sont les deux raisons fréquemment invoquées pour prendre congé du déjeuner : la période entre le matin et le repas du midi est longue, ne l'oubliez pas !

## Composition du déjeuner

Un déjeuner idéal devrait se composer au minimum de trois aliments provenant de 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (GAC): par exemple, un produit laitier (lait, source de vitamine D et de calcium), fruits (banane, source de potassium et d'énergie et un produit céréalier (céréales, source de glucides).

- Préparer les boîtes à lunch et les placer dans le réfrigérateur la veille.
- Demander aux enfants de mettre le couvert pour le déjeuner après le repas du soir.
- Placer un bol de fruits frais sur le comptoir et garder du pain complet et des céréales à portée de main des enfants.
- Conserver le lait et les jus dans des contenants dotés d'un bec verseur.
- Garder en réserve des aliments pour le déjeuner faciles à transporter (barres granola, boîtes de jus et yogourt en tube) pour les matins où les enfants doivent manger sur le pouce en chemin pour l'école.

## Astuces pour éviter des tracas le matin

- S'assurer que les devoirs sont terminés et ranger tout le matériel nécessaire dans les sacs d'école avant l'heure du coucher.

## Amusante comparaison entre le corps humain et une voiture, en utilisant les nutriments !

Habituellement présentée aux élèves du primaire, mais en utilisant des termes propre au squelette humain, elle vous sera présentée en autres termes à vous, parents d'enfants de 6 à 17 ans.

Corps humain	Voiture
<b>Énergie</b>	Carburant
<b>Glucides</b> Première source d'énergie du corps humain.	Carburant de qualité suprême.
<b>Lipides</b> Protègent les organes internes du corps humain. Source d'énergie secondaire du corps humain. Participent à l'absorption des vitamines A, D, E et K.	Intérieur d'une voiture confortable avec des coussins gonflables.
<b>Protéines</b> Assurent le fonctionnement du cœur. Aident à la régénération (cheveux, muscles, ongles). Développement du système immunitaire. Participent à la coagulation sanguine.	Carrosserie métallique protégeant contre les impacts.
<b>Vitamines</b> Aident à l'entretien et la protection des tissus. Soutiennent la croissance des os. Facilitent l'absorption du fer.	Traitement antirouille.
<b>Minéraux</b> Favorisent la stimulation / relaxation musculaire. Contribuent à la formation des os et des dents. Soutiennent la création d'une ossature solide. Accroissent le développement cognitif des jeunes.	Bougies de la voiture qui donnent l'étincelle pour enflammer le carburant.

## Cinq déjeuners « rapido-presto ». Vous aurez le temps de manger en famille !

- Bol de céréales nutritives et gruau : agrémenté de fruits (frais, surgelés ou séchés).
- Sandwich de pain de blé entier: beurre d'arachides et bananes, fromage, œufs brouillés, jambon.
- Gaufres de blé entier : garnies de fromage cottage, de fruits (frais, surgelés ou séchés).
- Yaourt : intégrez-y des fruits (frais, surgelés, séchés), des céréales et des noix.
- Muffin : mitonné maison, de préférence. Accompagnez-le de yaourt, fruits ou de fromage !



Sources : Site Internet Nos petits mangeurs, Santé Canada, Ordre professionnel des diététistes du Québec.  
Marie-Pier Chartier, Dt.p. Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup  
Mylène Croteau, coordonnatrice du Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup