

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Partez du bon pied, prenez un petit-déjeuner !

« Il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir »

Tout le monde a entendu cette expression et pourtant 2 adultes sur 10 sautent au moins un petit-déjeuner par semaine\* et seulement 19% des enfants en 2010 prennent un petit-déjeuner complet chaque matin.

Après avoir dormi une nuit entière, le corps a jeûné pendant au moins huit heures. Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée car il permet de réhydrater son corps, de recharger ses batteries et faire le plein d'énergie.

Qu'est-ce qu'un bon petit-déjeuner ? :



### Un Produit céréalier

Du pain, des céréales (les moins sucrées du commerce), biscottes, pains suédois etc...



### Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc ou bien une part de fromage.



### Un fruit

Un fruit entier, une compote, un verre de 100% pur jus ou bien un smoothie sans sucre ajouté.



### Une boisson

Café, thé, eau, chocolat chaud (qui compte aussi pour un produit laitier) ou bien un jus de fruit.

## « Que faire si mon enfant n'a pas faim le matin... »

Essayez différents types de petits déjeuners : salé, sucré, céréales... L'objectif est que le petit déjeuner lui plaise !

Pour ouvrir son appétit, laissez du temps à votre enfant entre le réveil et le petit déjeuner. Par exemple, réveillez le un peu plus tôt ou proposez-lui de se préparer avant de prendre son petit-déjeuner.

## L'histoire du petit-déjeuner en France

A la fin du 18<sup>ème</sup> siècle, les Français ne prenaient que deux repas par jour : un déjeuner au cours de la matinée et un dîner.

A la révolution Française, les mœurs évoluent. Le déjeuner est scindé en 2 repas : le petit-déjeuner voit le jour.

Le petit-déjeuner devient incontournable à partir de 1950 afin de lutter contre les carences.



C'est toujours la course le matin pour prendre un petit-déjeuner ? Profitez du week-end pour partager un moment convivial en famille autour d'un petit-déjeuner ou bien d'un brunch...

# Quelques idées de petits-déjeuners ...

A la maison

1 bol de lait chocolaté,  
1 tartine et 1 compote



1 jus de fruits\*, 1 yaourt  
et 2 biscottes beurrées

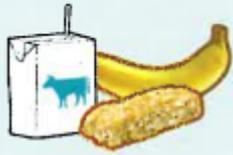


1 fruit, 1 bol de lait  
et des céréales



A emporter

1 brique de lait,  
1 banane  
et 1 barre de céréales



Un morceau de pain  
tartiné de fromage frais  
et 1 brique de jus de fruits



1 compote, 1 brique  
de lait et 2 biscuits  
de petit déjeuner



## Mini-jeu

Relie l'aliment typique du petit-déjeuner avec son pays :



A. Churros / chocolat



B. Baghrir



C. Hafragrautur  
*Sorte de porridge*



D. Tamago kake



E. Baked beans

1. Japon

2. Espagne

3. Angleterre

4. Maroc

5. Islande

Réponses : A2-B4-C5-D1-E3



Tout au long de l'année, la Municipalité de Saint-Martin de Crau distribue à tous les enfants de la Commune un fruit au moment de la récréation de 10h00.

L'objectif est de faire découvrir les fruits à tous les enfants et de bannir tout type de grignotage au cours de la matinée (bonbons, gâteaux..)



Les beaux jours arrivent, alors n'hésitez pas à consulter le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), rubrique « Bougez près de chez vous ».

Vous y trouverez des idées de sorties pour toute la famille.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2016—N°19



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)