

# Le petit-déjeuner de l'enfant

Mairie de Rochefort  
Direction Enfance

BP 17 - 17301 Rochefort cedex  
tél 05 46 82 65 30  
mairie@ville-rochefort.fr  
www.ville-rochefort.fr



Plaquette élaborée en collaboration  
avec la santé scolaire de l'Education Nationale  
et la ville de Rochefort

  
Rochefort

## Un petit déjeuner équilibré à la maison doit comporter au moins

- un aliment céréalier  
pain, biscottes, céréales



- un produit laitier  
lait, fromage blanc, yaourt, fromage...



- un fruit ou jus de fruit



- On peut ajouter des aliments "plaisirs"  
beurre, confiture, fruits sec, miel...

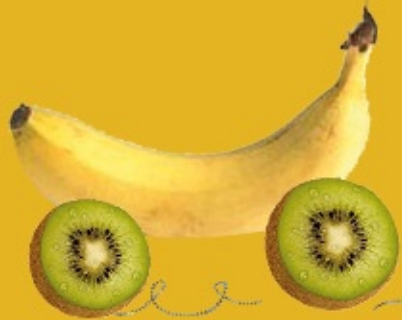
Attention, les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...) apportent beaucoup plus de lipides (graisses) que le pain et les céréales.

## La petite collation du matin à l'école

Un petit déjeuner équilibré à la maison est suffisant. Il ne faut pas favoriser le grignotage dans la journée..

Une prise alimentaire après le petit-déjeuner n'est pas justifiée.

Toutefois, on pourra proposer en école maternelle à l'entrée en classe avant 9 heures, à ceux qui en ont besoin, du lait, du pain, des fruits.



Attention, les mauvaises habitudes alimentaires prises dans l'enfance ne sont pas bonnes pour la santé.

Le goûter pris aux récréations ne présente aucun intérêt nutritionnel, en particulier, bonbons, gâteaux, brioches, chips, barres de céréales chocolatées..., et favorise l'obésité.