



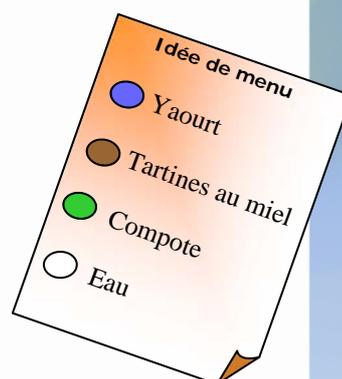
# Alimentation

## Ton petit déjeuner

### Pour composer ton petit déjeuner :

- un bol de lait ou un yaourt ou du fromage
- du pain ou des biscottes (avec au choix beurre, confiture, miel...) ou des céréales
- idéalement un fruit ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté
- une boisson (eau, infusion...)

**Bon à savoir :** Privilégie les céréales en pétales ou soufflées qui sont plus légères. On peut aussi alterner les céréales et le pain.



### Si tu ne manges pas le matin, à toi de jouer (coche ta réponse)

#### Lorsque tu te réveilles le matin

tu préfères rester au lit le plus longtemps possible  
tu te lèves facilement



#### Tu ne te mets pas à table le matin

parce que tu préfères manger sur le chemin de l'école  
parce que tu es pressé (e)



#### Quand tu te mets à table

il y a toujours des aliments qui t'ouvrent l'appétit  
rien ne te fait envie



#### Ton appétit

est le même quelque soit le jour de la semaine  
est plus important le week-end



#### Tu penses que pour mincir

il faut sauter le petit déjeuner  
il vaut mieux prendre un petit déjeuner



Si tu totalises plus de

Tu as déjà plein d'atouts pour prendre un petit déjeuner

Si tu totalises autant ou plus de

Tu trouveras au dos quelques conseils



## Tu n'as pas faim ?

### Essaye de te coucher plus tôt et à des heures régulières

Seul un réveil en douceur, en prenant ton temps, permet à ton appétit de s'installer. C'est d'ailleurs pourquoi, on a souvent plus d'appétit le week-end.

### Choisis des aliments frais, mous ou liquides

Tu peux, par exemple :



- boire un verre d'eau ou un jus de fruits frais pour ouvrir ton appétit
- choisir des aliments comme le yaourt, le fromage blanc, la compote... qui sont plus faciles à manger

### Mange plus léger le soir

Un repas trop copieux le soir empêche d'avoir faim le matin.

## Tu penses que le petit déjeuner n'est pas indispensable ?

Contrairement à ce que l'on entend dire, sauter ce premier repas ne fait pas mincir. Le supprimer peut inciter à grignoter ou à manger plus le midi.