

On se lève tous pour... Déjeuner !

Qui dit équilibre alimentaire, dit entre autre juste répartition des aliments sur la journée. Pas de raison donc pour sauter le premier repas. Vive le déjeuner !

Indispensable, le déjeuner ?

Certainement ! Après le jeûne observé une nuit durant, rien de tel qu'un petit-déjeuner équilibré pour repartir du bon pied. Ce repas, s'il est suffisamment consistant, présente aussi l'avantage d'éviter le grignotage de la fin de matinée, ainsi que le classique coup de pompe.

Pourtant certaines personnes le passent allègrement ou ne lui accordent pas l'importance qu'il mérite. Dommage, car les premiers ingrédients de la journée participent grandement à l'équilibre alimentaire !

Déjeuner, mais avec quoi ?

Le déjeuner idéal doit apporter un quart de la ration énergétique quotidienne. Quel que soit votre âge, un petit-déjeuner équilibré contiendra tous les éléments indispensables à vos besoins. Prenez tout d'abord du pain ou des céréales. Riches en glucides complexes, ils vous apporteront quantité d'énergie. Si ces aliments sont complets, vous bénéficierez en plus d'un apport en fibres. Indispensable pour un bon transit intestinal !

Deuxième élément d'un déjeuner, les produits laitiers. Ils contiennent des protéines et également du calcium. En dehors du lait proprement dit que l'on préférera demi-écrémé, d'autres aliments appartiennent à cette famille : yaourt, fromage, fromage blanc ou aux fruits, riz au lait...

Pour compléter votre planche à tartiner, n'oubliez pas les fruits, frais ou sous forme de jus. De quoi faire le plein de vitamines ! Enfin, d'autres éléments compléteront votre repas : un peu de matières grasses pour le pain et une boisson chaude.

Pas envie de déjeuner ?

Pas le temps, pas faim le matin... les raisons ne manquent pas pour sauter le premier repas de la journée ! Le déjeuner devrait prendre au minimum un quart d'heure. Si vous manquez de temps, deux trucs : préparer la veille tous les ingrédients de votre table et... vous levez un peu plus tôt. Votre sommeil n'en sera pas perturbé !

Pour ouvrir votre appétit, commencez par exemple la journée par votre toilette, celle-ci aidera à réveiller votre appétit. Boire un grand verre d'eau ou de jus de fruits ouvrira également l'estomac. Et si vraiment l'appétit ne vient pas, pensez à emporter une partie des éléments de votre déjeuner. A l'heure de la collation, ils seront certainement les bienvenus !

Quelques idées de déjeuner

<u>Déjeuner d'été</u>	<u>Déjeuner d'Hiver</u>
tartines de pain ½ gris un peu de beurre Fromage blanc fraises écrasées café, thé ou eau	1 bol de muesli lait ½ écrémé rondelles de banane quartiers d'orange ou de mandarines café ou thé

L'alimentation vous intéresse ? L'Observatoire de la Santé du Hainaut vous propose un dépliant « Alimentation, saveurs et santé ». Vous pouvez l'obtenir via le 065 87 96 14 le 0496 18 56 43 ou via le site Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>