

L'importance du déjeuner

pour la réussite des jeunes

Puisque 39% des jeunes des écoles de la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées affirment ne pas déjeuner tous les matins.

POURQUOI LES JEUNES NE DÉJEUNENT PAS ?

- «Je n'ai pas faim le matin»
- «Je n'ai pas le temps de déjeuner»
- «Je me réveille trop tard»
- «Je me sens mal quand je déjeune»
- «J'essaie de perdre du poids»
- «Il n'y a rien à la maison que j'aime manger»

BIENFAITS DE LA PRISE RÉGULIÈRE D'UN DÉJEUNER DURANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE:

- Refaire le plein d'énergie pour bien commencer la journée
- Meilleur rendement scolaire : meilleure mémoire, attention et intérêt
- Favorise la bonne humeur
- Assiduité accrue à l'école
- Lié à une meilleure alimentation en général
- Poids corporel sain et un risque diminué d'obésité

QU'EST-CE QU'UN DÉJEUNER ÉQUILIBÉ/NUTRITIF ?

Le Guide alimentaire canadien nous présente **4 groupes alimentaires**. Le déjeuner devrait en contenir au moins **3**.

Fruits et légumes 	Fruits frais, congelés ou en conserve et jus purs à 100%
Produits céréaliers 	Muffins, pains variés, pain pita, bagel, muffins anglais, céréales chaudes ou froides
Produits laitiers 	Lait, boisson de soya, fromage ou yogourt
Viandes et substituts 	Beurre d'arachide ou d'amande, noix, viande ou œufs.

TRUCS POUR INCITER LES JEUNES À DÉJEUNER :

Manque de temps le matin ?

- Il est possible de dresser la table la veille ainsi que de sortir le pain ou les céréales à l'avance;
- Se coucher plus tôt pour se lever quelques minutes d'avance le matin (les jeunes aussi !);
- Laisser vos jeunes apporter des aliments à consommer dans l'autobus ou dans l'auto le matin;
- Laisser vos jeunes déjeuner à l'école, si c'est permis !

Manque d'appétit le matin ?

- Éviter les grignotages tard en soirée qui coupe l'appétit le matin !
- Donnez leur des collations nutritives dans leur lunch pour compenser aux aliments non consommés lors du déjeuner;
- Laissez vos jeunes manger les aliments qu'ils aiment (mais qui sont tout aussi nutritifs!);
- Il n'est pas nécessaire de presser vos jeunes à déjeuner dès qu'ils sont debout; Laissez-les manger un peu plus tard, à la fin des préparatifs du matin par exemple;
- Pour les enfants qui avaient l'habitude de ne jamais manger de déjeuner: Commencer par un aliment du Guide alimentaire canadien, puis 2, puis 3.
- Il est aussi possible qu'il commence graduellement à manger des déjeuners en débutant par une fois semaine, puis 2, puis 3 .. Jusqu'à possiblement ne plus pouvoir s'en passer !

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Exprimez votre position :

En tant que parent, je m'inquiète... je ne suis pas d'accord que tu ne déjeunes pas le matin...

Ne pas les obliger à déjeuner le matin mais ...

Informez le jeune sur les raisons qui appuient votre opinion :

Il est recommandé de déjeuner régulièrement parce que ...

Référez-vous à ce guide ou à d'autres sources sûres d'information.

Intéressez-vous au jeune et orientez-le vers des alternatives qui répondent à ses besoins :

Pourquoi ne déjeune-t-il pas le matin ?

Comment pourriez-vous l'aider à améliorer ses habitudes alimentaires?

Donner l'exemple est une autre bonne façon d'amener vos enfants vers de bonnes habitudes alimentaires.

N'oubliez pas de faire participer vos enfants pour trouver des pistes de solutions. Ils seront encore plus enclin à adhérer à vos suggestions !

IDÉE PRATICO-PRATIQUE

Préparez des muffins en famille qui pourront être congelés.

Doublez ou triplez les recettes.

Il se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.



RECETTE PRATIQUE POUR LES JEUNES PRESSÉS ET QUI ONT PEU D'APPÉTIT LE MATIN

LAIT FRAPPÉ AUX FRAISES

1 portion

Ingrédients:

- **125 ml (1/2 tasse) de fraises fraîches ou congelées**
- **250 ml (1 tasse) de lait**
- **125 ml (1/2 tasse) de yogourt**
- **60 ml (1/4 de tasse) de flocons de blé entier**
- **5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille**
- **10 ml (2. c à thé) de sucre**
- **125 ml (1/2 tasse) de glaçons**
- **Cannelle ou muscade**

Préparation:

- 1. Mette dans le mélangeur tous les ingrédients, sauf la cannelle ou la muscade, et réduire jusqu'à ce que le mélange soit lisse.**
- 2. Saupoudrer de cannelle ou de muscade, au goût.**
- 3. Servir**

Possible de varier la saveur de lait frappé en choisissant votre fruit au goût.

Possible de faire la recette la veille et la mettre dans un contenant hermétique. Votre jeune n'aura plus qu'à partir avec sa gourde pour l'école !

En plus d'être faciles à préparer, les laits frappés ou les smoothies sont aussi nutritifs.

Varié les fruits que vous y ajoutez pour briser la monotonie.

Pour un déjeuner complet; ajoutez-y des flocons d'avoine entiers, par exemple.

RECETTE RAPIDE À ESSAYER LA FIN DE SEMAINE

DEMI-BAGEL TOUT GARNI:

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps d'attente: Aucun

Nombre de portions: 4



Ingrédients:

- 2 bagels, coupés en deux
- Margarine non hydrogénée, au goût
- 2 pommes lavées, non pelées et coupées en fines tranches
- 1 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de fromage Cheddar râpé

Préparations:

1. Préchauffer le four à 450°C (220°F)
2. Tartiner de margarine chaque demi-bagel, puis les déposer sur la plaque à biscuits*
3. Recouvrir de fines tranches de pommes, saupoudrer de cannelle, puis garnir de fromage Cheddar râpé*
4. Faire cuire dans un four préchauffé pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Variantes: Vous pouvez changer la saveur du bagel (cannelle, multigrains, graines de sésame, etc); la sorte de fromage (Oka, Suisse, Gouda ou Brie); et même la garniture de fruits (poires, pêches ou fraises fraîches).

*Votre enfant peut effectuer cette étape

Sources:

- Guide pratique et sympathique, Producteurs laitiers du Canada
- Guide «Les lunches de toutes les couleurs», Ministère du Québec
- Guide alimentaire canadien, Santé Canada
- Extenso

Sarah Clément, Diététiste-Nutritionniste
Prévention et promotion des saines habitudes de vie