



Le petit déjeuner de la naissance à l'âge adulte



Bébé de 0 à 1 an



Lait maternel

OU



Biberon de lait 1er âge
puis 2ème âge

+/-



Céréales
infantiles

OU



1 quignon de
pain (après 6 mois)

Enfant de 1 à 3 ans



OU



Lait maternel Lait de croissance
(240 ml)

+



OU

10g à 20g de
céréales infantiles



1 tartine
beurrée

+



1 fruit

Enfant de 4 à 11 ans



OU



150 ml
de lait

1 yaourt ou
1 fromage blanc

+



OU

30 gr de céréales
peu sucrées



1 à 2 tartines
beurrées

+



1 fruit

Adolescent



OU



150 ml
de lait

1 yaourt ou
1 fromage blanc

+



OU

60 gr de céréales
peu sucrées



2 à 4 tartines
beurrées

+



1 fruit





Le petit déjeuner de la naissance à l'âge adulte



Adulte



150 ml
de lait

OU



1 yaourt ou
1 fromage blanc

+



40 à 50 gr de
céréales peu
sucrées

OU



1 à 3 tartines
beurrées

+



1 fruit



A noter

Après la nuit le corps a besoin d'énergie pour tenir jusqu'au repas de midi. Il est donc important de commencer la journée avec un petit déjeuner dans le ventre.

Voici quelques petites astuces pour le quotidien :

- Prendre le petit déjeuner en famille pour donner de bonnes habitudes à votre enfant, et sans écran.
- Préparer-le la veille pour gagner du temps le matin.
- Essayer de se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de manger calmement ;
- Préparer du pain ou des biscottes, un yaourt à boire ou un fruit pour que votre enfant le prenne plus tard sur le chemin de l'école.

