



Le petit-déjeuner de l'enfant



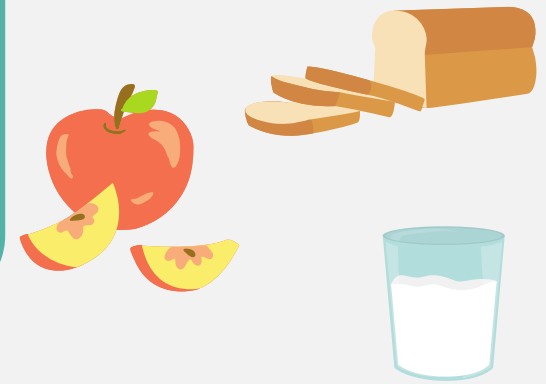
Vous retrouverez dans cette brochure...

- L'importance du petit-déjeuner de l'enfant,
- La composition d'un petit déjeuner,
- Quelques recettes,
- Des astuces et ressources pour aller plus loin...

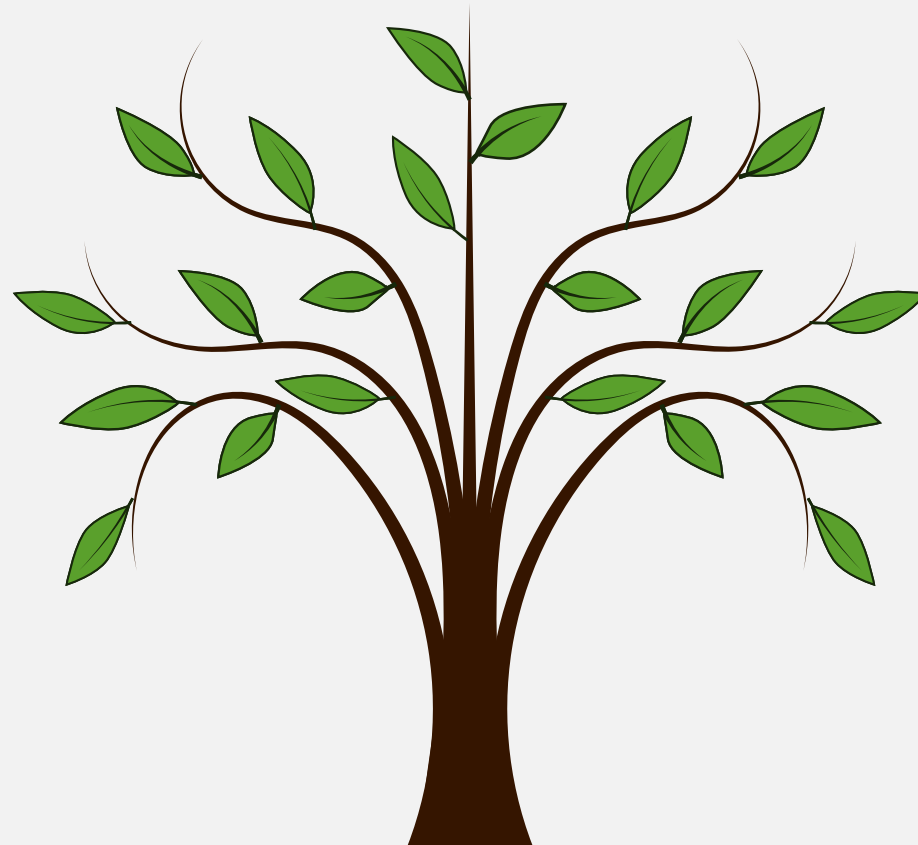


Action conjointe Relais La Luciole et multi-accueil La
Maison des Doudous, financés par la CAVF

Pourquoi le petit-déjeuner est une étape importante dans la journée de l'enfant ?



Pour grandir, se développer ...



Pour jouer !



Pour avoir plein d'énergie !

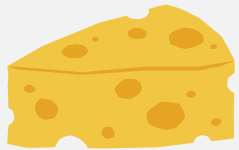




De quoi doit être composé un petit-déjeuner ?



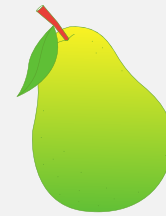
Un produit laitier



Les produits laitiers contiennent du **calcium** qui permet la formation et la fortification des **os**.

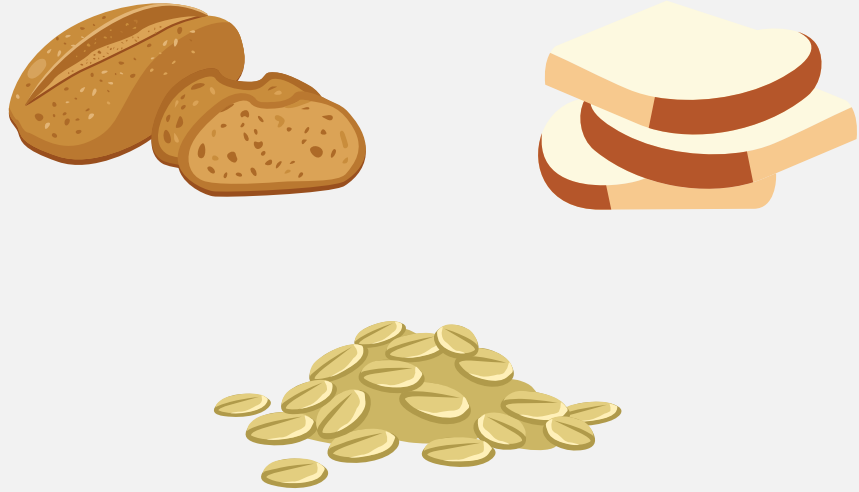
(Le type et la quantité de lait sont à adapter selon l'âge de l'enfant.)

Un fruit



Contenant des **fibres (satiété)** et des **vitamines (boost du système immunitaire, énergie...)**, les fruits peuvent être proposés sous différentes formes : compotes, jus, morceaux, bâtonnets...

Un produit céréalier



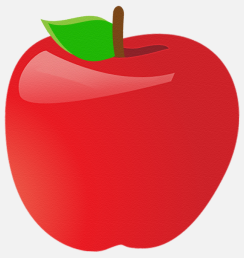
Les produits céréaliers contiennent des **sucres lents** qui favoriseront la **satiété** de l'enfant dans la journée.

Privilégiez les pains complets aux pains blancs qui contiennent plus de sucres rapides (donnant de l'énergie sur du court terme et qui favorisent les "petits creux").

Une boisson

Les boissons (lait, eau, jus) permettent de **réhydrater** l'enfant après la nuit. Attention aux yaourts à boire du commerce qui contiennent beaucoup de sucre.





Recette : Compote de pommes



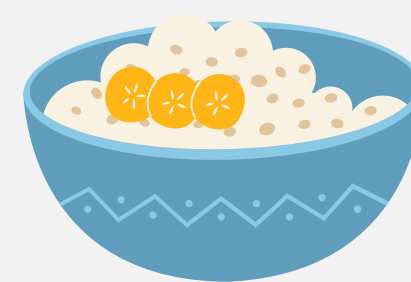
- 1 Prendre des pommes selon la quantité souhaitée.
- 2 Peler et couper les pommes en morceaux.
- 3 Mettre les morceaux dans une casserole et ajouter un peu d'eau.
- 4 Cuire le tout pendant 30 à 45 minutes à feu moyen en remuant régulièrement (rajouter de l'eau si jamais le mélange accroche).

Astuce : Ajouter des fruits de saison pour varier les goûts (rhubarbe au printemps, raisin en automne...).

Astuce : Ajouter des épices (cannelle, mélange 4 épices, vanille..) pour ajouter du goût.

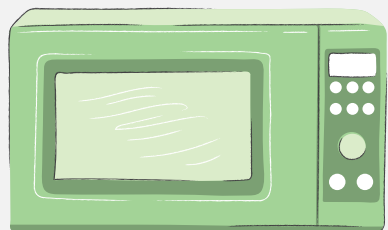


Recette : Porridge



La base : Des flocons d'avoine et du lait

Dans un bol, verser quelques cuillères à soupe de flocons d'avoine. Verser le lait. Vous pouvez ensuite chauffer 1 minute 30 au micro-ondes. Il est également possible de chauffer le mélange à la casserole.

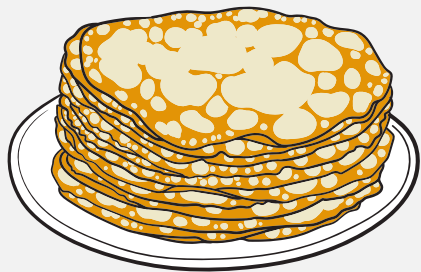


Vous pouvez adapter les quantités en fonction de l'âge et des besoins de votre enfant.

Pour 20g de flocons d'avoine, compter 150 ml de lait



Astuce : Vous pouvez ajouter des fruits ou un peu de chocolat pour varier les plaisirs.



Recette : Crêpes sans sucre ajouté



Ingrédients pour 4 personnes :

Lait : 200 ml

Farine : 50g

Oeufs : 2 oeufs

- 1 Mélanger la farine et les oeufs.
- 2 Incorporer le lait progressivement.
- 3 Laisser reposer une vingtaine de minutes.
- 4 Cuire les crêpes.



- 5 Mangez-les nature ou avec de la garniture !

Astuce : Ajouter de la compote maison en garniture.





Recette : Smoothie à la banane



Vous aurez besoin d'un mixeur, de bananes et de lait.

Pour une banane, compter 200 ml de lait

1

Couper en morceaux la quantité de banane souhaitée et ajouter la quantité correspondante de lait

2

Mixer jusqu'à ce que le tout soit mélangé

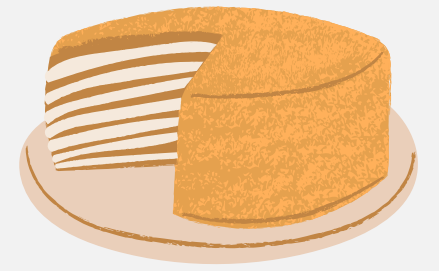


Astuce : Plus les bananes sont mûres, plus elles sont naturellement sucrées

Pour un petit déjeuner équilibré, vous pouvez compléter avec du pain et un peu de beurre



Recette : Gâteau au yaourt

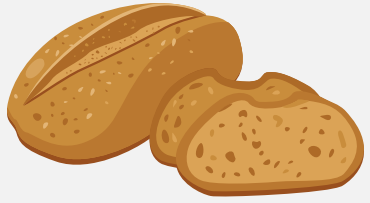


Ingrédients :

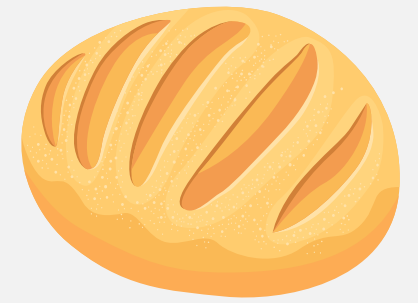
- 1 yaourt nature
- 3 pots de farine
- 1 pot de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 oeufs
- 1/2 pot d'huile
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

- 1 Verser le yaourt dans un saladier et ajouter dans l'ordre :
Les deux sucres, oeufs, farine, levure, sel, huile
- 2 Mélanger le tout
- 3 Mettre le mélange dans un moule fariné et beurré et enfourner à 180° pendant 35 minutes

Astuce : Ajouter un peu de citron ou des pépites de chocolat pour plus de gourmandise
Utiliser un yaourt parfumé pour donner plus de goût (retirer le sucre vanillé).



Recette : Pain maison



Ingrédients :

500 g de farine

8g de levure de boulanger

10 pincées de sel

320 ml d'eau tiède

- 1 Mélanger le sel, la farine et la levure dans un saladier, puis ajouter progressivement l'eau tiède.
- 2 Pétrir la pâte obtenue une dizaine de minute.
- 3 Couvrir le tout d'un linge propre et laisser reposer au moins 30 minutes.
- 4 Façonner des boules avec la pâte, les poser sur une plaque et laisser reposer 10 minutes.
- 5 Humidifier les pains avec un pinceau humide puis enfourner à 240°C pendant 12 à 15 minutes.



Excès de sucre

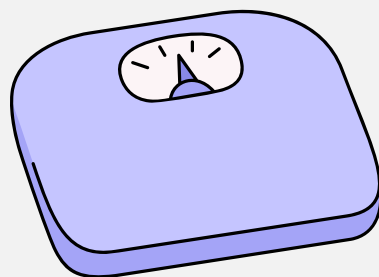


Le sucre est contenu de manière naturelle dans certains aliments. Il est indispensable pour le bon développement de l'enfant. Cependant, des excès de sucre peuvent causer des risques :



Effets nocifs sur le développement

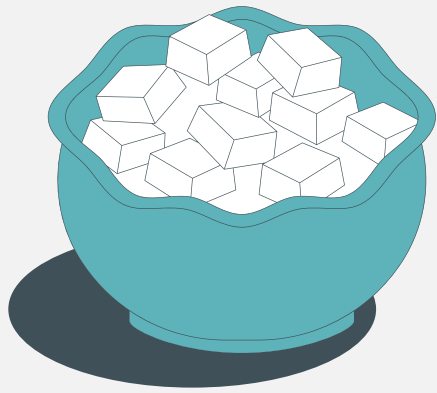
Surpoids



Caries

Maladies
ex : diabète





Il est recommandé qu'un enfant de 8 mois à 3 ans consomme **10 à 20g de sucre par jour**

1 morceau de sucre = 5g

Soit l'équivalent de **2 à 4 morceaux recommandés** par jour



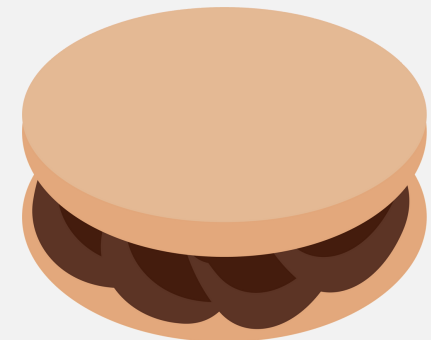
30g de céréales type boules soufflées goût miel =
1 morceau et quart de sucre



2 biscuits industriels type biscuit fourré au chocolat =
2 morceaux et demi de sucre



Une cuillère à soupe de pâte à tartiner =
1 morceau et demi de sucre





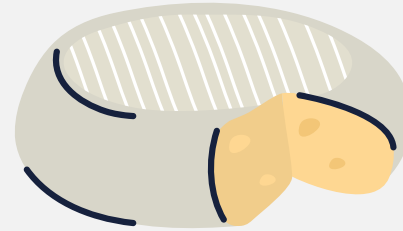
Quelques points de vigilance ...



Pas de "lait" végétaux avant 1 an
(avoine, amande, noix de cajou...)

Pas de lait cru ni de
fromages au lait cru avant
5 ans

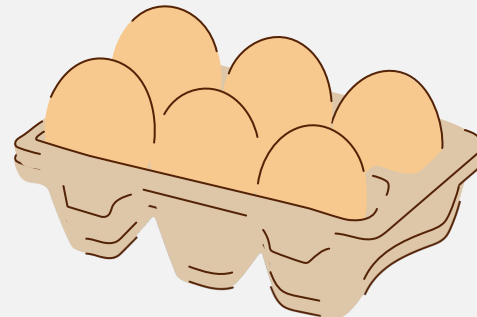
Pas de soja avant 3 ans



Pas de miel avant 1 an

Pas de préparations à base
d'œufs crus avant 6 ans

Etre vigilant quant aux
risques d'allergies lors de
l'introduction de nouveaux
aliments et épices



Conseils et astuces



Cuisiner **maison** lorsque c'est possible

Faire **participer l'enfant** et cuisiner avec lui



Favoriser les compotes maison ou
sans sucres ajoutés

Faire les jus de fruits maison ou
prendre du 100% pur jus



Pour aller plus loin ...



Tableau de la diversification alimentaire

**Le petit guide de la
diversification alimentaire**



**50 petites astuces pour manger
mieux et bouger plus**

