



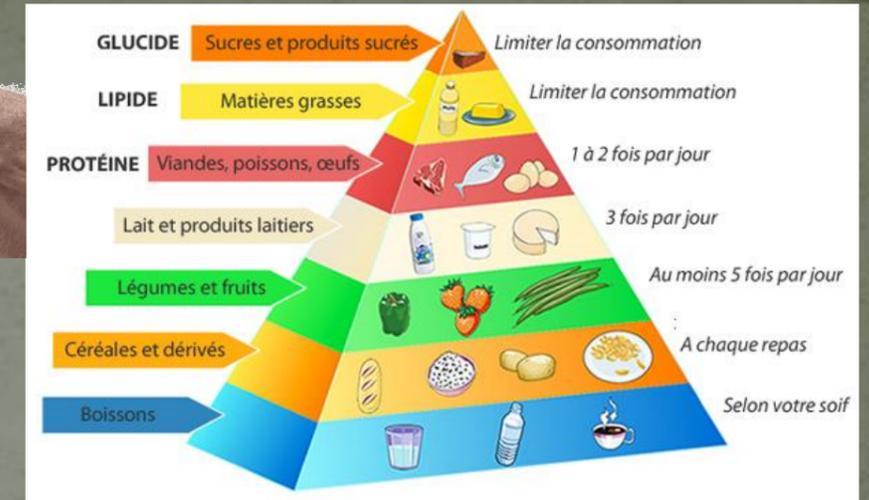
Questions

1- Parmi ces 3 éléments, lequel est le plus équilibré pour le petit déjeuner?

- a) un jus pressé
- b) une Danette
- c) des biscuits

2- Le matin, quel est le plus important ?

- a) boire une boisson chaude
- b) boire un verre d'eau
- c) boire



Réponses:
1 a - 2c

Les petits déjeuners



Faut-il vraiment prendre un petit-déjeuner ? A quoi ça sert ?

7 personnes sur 10 ne prennent pas de petit-déjeuner, ou alors en prennent 1 qui n'est pas équilibré, alors qu'il s'agit du repas le plus important de la journée.

Pourquoi ce 1^{er} repas de la journée est-il si important ?

Tout d'abord parce qu'après une nuit de jeûne, le corps a besoin de se recharger en liquide et en énergie. Ensuite parce qu'il doit permettre de rester vigilant tout au long de la matinée, en évitant le fameux coup de pompe de 11 h, enfin il permet de ne pas se jeter sur le repas de midi et ainsi d'équilibrer les divers repas de la journée.

Pour plus d'infos, le CDI du collège et le site : <http://college-germillac.fr/>

UN PETIT DÉJEUNER D'AILLEURS

Une amie déjeune comme les Anglais, le matin elle prend:

- 2 œufs au plat ou brouillés
- 1 ou 2 morceaux de pain avec de la marmelade
- du thé au lait
- du jus de fruit





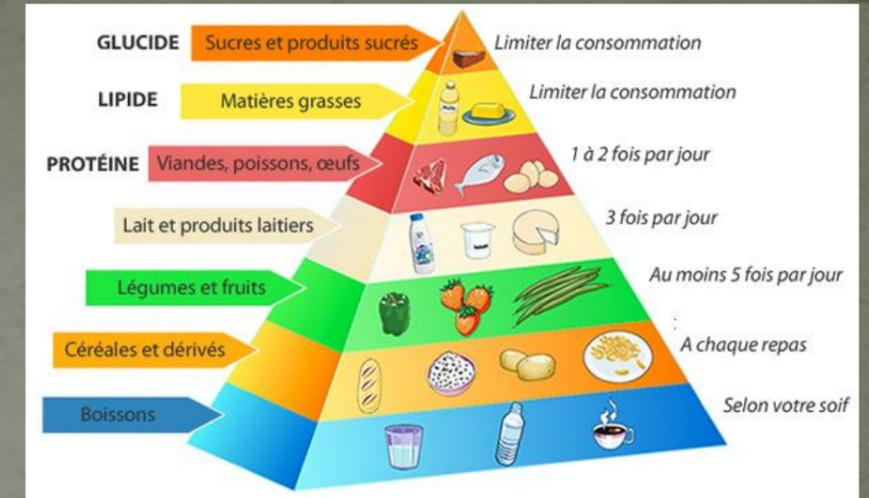
Questions

1- Qui a besoin de manger en quantité?

- a) un enfant de 5 ans
- b) un adolescent de 12 ans
- c) un adulte

2- A votre avis, quand on dort on dépense:

- a) 60 Kcal par heure de sommeil
- b) 600 Kcal par heure de sommeil
- c) 750 kcal par heure de sommeil



Réponses:
1 b - 2a



Les petits déjeuners



Faut-il vraiment prendre un petit-déjeuner ? A quoi ça sert ?

7 personnes sur 10 ne prennent pas de petit-déjeuner, ou alors en prennent 1 qui n'est pas équilibré, alors qu'il s'agit du repas le plus important de la journée.

Pourquoi ce 1^{er} repas de la journée est-il si important ?

Tout d'abord parce qu'après une nuit de jeûne, le corps a besoin de se recharger en liquide et en énergie. Ensuite parce qu'il doit permettre de rester vigilant tout au long de la matinée, en évitant le fameux coup de pompe de 11 h, enfin il permet de ne pas se jeter sur le repas de midi et ainsi d'équilibrer les divers repas de la journée.



UN PETIT DÉJEUNER D'AILLEURS

En Grèce, le matin c'est

- du café ou du lait
- du pain
- du miel
- de la confiture
- un yaourt à base de lait de chèvre (on y verse du miel)



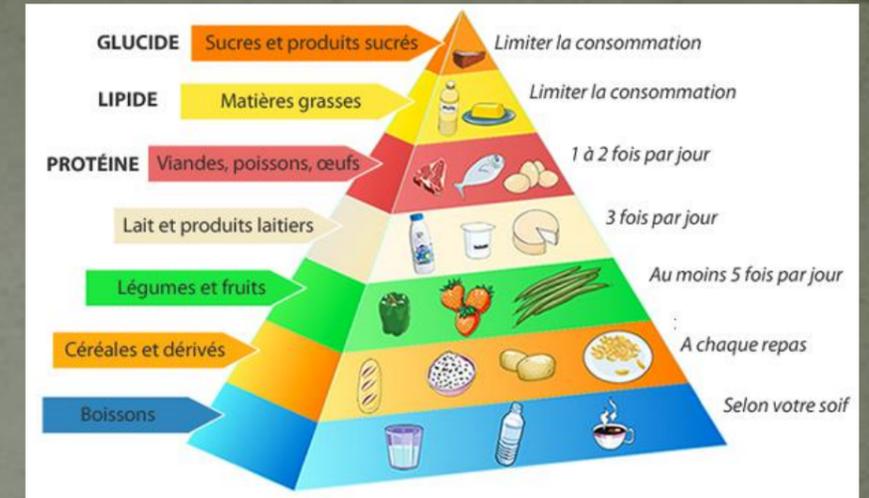
Questions

1- A votre avis, quelle est la meilleure solution pour un petit déjeuner équilibré?

- a) une viennoiserie
- b) une tartine de pain grillée avec du beurre
- c) quelques biscuits au chocolat

2- Si vous aviez un chien, quelle est la meilleure source de protéines à lui donner?

- a) les légumes verts
- b) les huiles végétales
- c) la viande



Réponses:
1 b - 2 c



Les petits déjeuners



UN PETIT DÉJEUNER D'AILLEURS

L'Australie, le matin on y mange du sucré et du salé:

- des céréales dans un bol rempli de lait
- des yaourts
- des toasts recouverts de confiture ou de marmelade
- de la pâte à tartiner à base de levure de bière étalée sur un tarte beurrée
- des saucisses et des œufs au plat accompagnés de bacon
- des tomates et des pommes de terre
- du jus de fruit, du thé (servi avec du lait) et/ou du café

...

Bref: c'est un repas important et complet!



Faut-il vraiment prendre un petit-déjeuner ? A quoi ça sert ?

7 personnes sur 10 ne prennent pas de petit-déjeuner, ou alors en prennent 1 qui n'est pas équilibré, alors qu'il s'agit du repas le plus important de la journée.

Pourquoi ce 1^{er} repas de la journée est-il si important ?

Tout d'abord parce qu'après une nuit de jeûne, **le corps a besoin de se recharger en liquide et en énergie**. Ensuite parce qu'il doit permettre de rester vigilant tout au long de la matinée, **en évitant le fameux coup de pompe de 11 h**, enfin il permet de ne pas se jeter sur le repas de midi et ainsi d'équilibrer les divers repas de la journée.

Pour plus d'infos, le CDI du collège et le site : <http://college-germillac.fr/>