



Bien commencer avec le déjeuner

- Après une nuit de sommeil, nous avons besoin de réapprovisionner notre corps en énergie car une période de huit à 12 heures s'est écoulée depuis notre dernier repas ou collation.
- Un petit déjeuner équilibré nous fournit l'énergie nécessaire pour un bon départ, il nous permet d'être plus éveillé, plus disposé et nous aide à mieux nous concentrer.
- Un déjeuner nutritif devrait contenir des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien. Les quatre groupes sont les légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; et viandes et substituts.
- **Exemples de déjeuners nutritifs :**
 - Bol de céréales avec lait (produits céréaliers et lait et substituts) et verre de jus d'orange pur (légumes et fruits).
 - Une rôtie (produits céréaliers), un verre de lait (lait et substituts) et une demi-tasse de raisins frais (légumes et fruits).
 - Un œuf (viandes et substituts), ½ bagel (produits céréaliers), et trois cubes de fromage (50g) (lait et substituts).
- **Trucs pour les personnes pressées :**
 - Dans la mesure du possible, préparer le déjeuner la veille.
 - Mettre la table la veille.
 - Préparer un déjeuner pour emporter : lait dans un contenant, un muffin anglais et un fruit ou un jus de fruit dans un contenant, un petit pain à grains entiers et des morceaux de fromage.