

Une bonne journée d'école commence par un bon petit déjeuner !

Pour poursuivre notre voyage au pays des écoliers, nous voulions aborder un point essentiel dans la nutrition des petits (et des grands aussi finalement!)...A savoir, le **petit déjeuner** !

Trop souvent négligé ou pris à la va-vite, celui-ci est pourtant LE repas clef de la journée !

Les excuses sont nombreuses pour tous les parents... « Je n'ai pas le temps le matin », « Bien manger c'est compliqué », « Je ne sais pas résister aux demandes de mes enfants »,...

Un petit déjeuner SAIN ne prend pas beaucoup de temps, à condition de prévoir tous les ingrédients à l'avance dans nos placards et frigo !

Le petit déjeuner idéal doit être riche et copieux pour :

- apporter les calories nécessaires pour bien commencer la journée
- ne pas prendre de poids
- ne pas entraîner d'hypoglycémie (fringale et malaise en fin de matinée) Un petit déjeuner sucré crée une sécrétion d'insuline qui favorisera ensuite une hypoglycémie, une prise de poids et de la fatigue.

Que manger ?

- pain complet et beurre bio !
- Fromage de chèvre, de brebis ou de vache
- jambon cru
- œuf à la coque ou sur le plat
- purée d'amande, de noisette ou de sésame (magasin bio ou rayon bio supermarché)
- un fruit frais
- de l'eau



Conseil nutritionnel : les œufs !

Les œufs sont très complets quant à leur composition en protéines et en acides aminés. Ils sont le modèle même de la protéine équilibrée et sont une excellente source de nutriments :

Pour 100g (2œufs) :

- vitamines A, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12
- minéraux : Fer, Calcium, Magnésium, Phosphore, Potassium, Sodium, Zinc, Cuivre, Sélénium et iode
- protéines : 18g en moyenne
- lipides : 9,9 g
- 75 g eau
- 147kcal

Il ne faut pas diaboliser les œufs par rapport à leur teneur en cholestérol ! Manger un œuf à la coque tous les matins est tout à fait possible et même recommandé ! Leur teneur en cholestérol (215 mg de cholestérol/œuf) nous fait souvent penser qu'il faut se limiter à les consommer une seule fois par semaine mais c'est FAUX! Nous avons besoin de cholestérol pour la synthèse des hormones, de la vitamine D et des hormones surrénaliennes. Chaque œuf contient également 146 mg de cystéine. Cet acide aminé essentiel est un des constituants du glutathion, le meilleur protecteur des graisses et donc du cholestérol ! Le problème du cholestérol réside justement dans son **oxydation**. Le cholestérol de l'œuf, s'il est consommé à la coque ou sur le plat (jaune cru) est donc cholestérol non oxydable profitable à la santé !