



# LE PETIT DÉJEUNER

## Est-il utile ?

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Après une nuit sans manger, le corps a besoin de reconstituer ses réserves afin de faire face aux efforts de la matinée.

## À quelle heure ?

À la maison, avant de partir pour l'école.

## De quoi doit-il être composé ?

Si possible :

- un aliment énergétique qui permettra de ne pas avoir faim tout au long de la matinée. Par exemple du pain, des biscottes...
- un aliment protecteur comme un fruit ou une compote sans sucre,
- un aliment de croissance pour ses protéines comme du lait ou un yaourt ou, à défaut, du jambon ou un œuf.

# LES RYTHMES ALIMENTAIRES

## Les 3 repas principaux :

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner (repas de midi)
- Le dîner (repas du soir)

## Et si besoin :

Le goûter de l'après-midi



En savoir +

**Direction Provinciale  
de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)**  
Service de Prévention et de Promotion  
de la Santé (SPPS)

☎ 20 44 62 (ligne directe)  
✉ [spps@province-sud.nc](mailto:spps@province-sud.nc)

Province Sud - juillet 2016



Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)  
5, rue Gallieni, immeuble Gallieni  
BP U2 98845 - Nouméa CEDEX  
Tél. 20 44 00 (standard)

# LES ^ GOUTERS



QUAND ?

COMMENT ?

À QUELLE HEURE ?



[province-sud.nc](http://province-sud.nc)  
[webtv.province-sud.nc](http://webtv.province-sud.nc)





# LE GOÛTER DU MATIN

## Est-il utile ?

Cette prise alimentaire, instaurée dans les années 50, palliait les carences de l'enfant dans cette période de l'après-guerre. De nos jours, elle n'a plus vraiment lieu d'être, devenant souvent une source de grignotage. Dans certaines situations spécifiques, il peut y avoir une utilité (lever très matinal ou absence de petit-déjeuner).

## À quelle heure ?

Si possible 3 heures avant le repas de midi.

## De quoi doit-il être composé ?

Si possible :

- un fruit frais, des fruits secs, ou une compote sans sucres ajoutés
- ou un produit laitier : un verre de lait, un yaourt ou un morceau de fromage.
- ou encore une tranche de pain avec un peu de confiture ou un carré de chocolat




# LE GOÛTER DE L'APRÈS-MIDI

## Est-il utile ?

L'après-midi est longue entre le déjeuner et le dîner. Prendre un goûter permet à l'enfant (et parfois même à l'adulte) de tenir jusqu'au repas du soir. Ce « petit repas » permet d'éviter les grignotages.

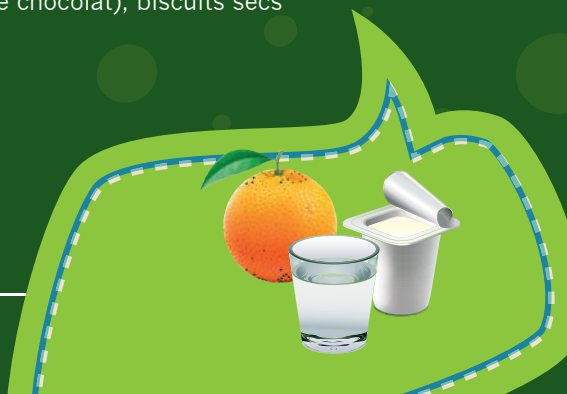
## À quelle heure ?

Le goûter doit être unique et pris en une seule fois au moins 2 heures avant le dîner.

## De quoi doit-il être composé ?

Deux aliments si possible dans les groupes ci-dessous :

- Fruit : un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit sans sucres ajoutés
- Produits laitiers : un verre de lait, un yaourt ou du fromage
- Produits céréaliers : pain (on pourra y rajouter 1 ou 2 carrés de chocolat), biscuits secs




# LES ALIMENTS À ÉVITER

## Les produits sucrés

Bonbons, gâteaux, certaines barres de céréales, sucettes, glaces, sorbets, sodas, sirops, boissons sucrées gazeuses, glaces...

**Attention à certaines boissons communément appelées jus de fruit qui sont en fait très riches en sucre et pauvres en fruits.**

## Les aliments gras

Pâte à tartiner au chocolat, viennoiseries (pains au chocolat, croissants...), beurre de cacahuètes, pizza, nems, quiches...

## Les aliments salés

Pâtés, biscuits apéritif, cacahuètes, omaïs...

