



LE PETIT DÉJEUNER

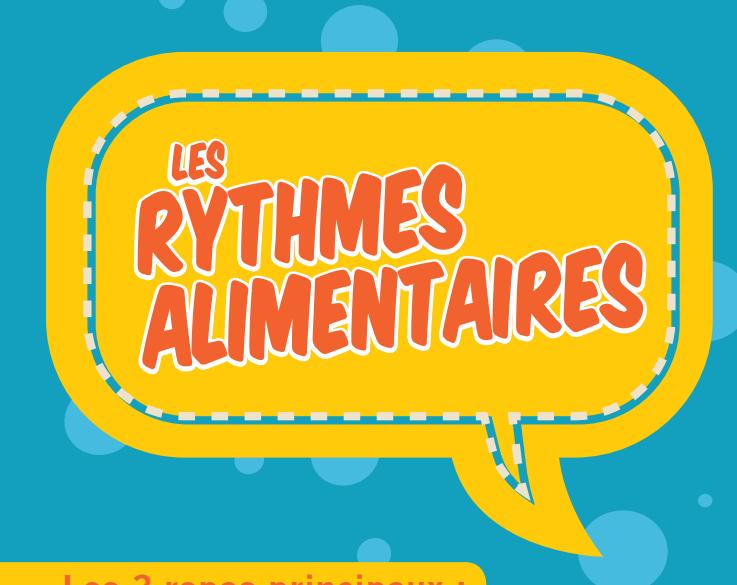
Est-il utile ?

À quelle heure ?

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

De quoi doit-il être composé ?

Si possible :



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

1

[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



QUANDO ?

COMMENT ?

À QUELLE HEURE ?

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

Pâtes, biscuits apéritif, cacahuètes, omáïs...

