

Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème des œufs. Entre autres, il a découvert les bienfaits de bouger en dansant au rythme des maracas qu'il a bricolés et il a cuisiné une succulente recette pour le déjeuner. Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur l'importance de déjeuner, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

Réveillons-nous!

Au cours d'une journée, les occasions de se mettre quelque chose sous la dent sont multiples. Mais ce n'est pas le cas pendant la nuit, le corps jeûnant pendant une bonne période de temps. C'est alors que «dé-jeûner» prend toute son importance! Le repas du matin permet de refaire le plein d'énergie pour commencer la journée du bon pied.

Le déjeuner est essentiel puisqu'il :

- fournit une foule d'éléments nutritifs essentiels au corps et au cerveau pour bien démarrer la journée;
- favorise l'éveil et la concentration;
- permet de mieux contrôler les fringales en avant-midi et d'être moins affamé l'heure du dîner venue.

COMMENT Y ARRIVER ?

S'asseoir à table ou au comptoir pour le déjeuner est une habitude à adopter dès la petite enfance. Voici quelques trucs à intégrer au quotidien pour gagner du temps :

- La veille, faire la mise en place de la table en sortant les ustensiles, la vaisselle nécessaire et les aliments non périssables.
- Cuire des œufs durs, préparer un mélange d'omelette ou de pain doré, couper du fromage, des fruits ou du jambon à l'avance.
- Préparer de délicieux muffins maison à l'avance.
- Faire des mélanges de céréales à grains entiers, de fruits séchés et de noix¹ à l'avance.



Le déjeuner est un bon moment pour prendre l'un des deux verres de lait recommandés de la journée²!

QUELQUES IDÉES QUI OUVERT L'APPÉTIT!

- Le classique : rôties de grains entiers, tartinées de beurre d'arachide¹, agrémentées de tranches de banane, et un verre de lait pour accompagner le tout.
- Coupe fruitée : étages de yogourt, de fruits frais, de yogourt et de céréales à grains entiers.
- Burritos déjeuner : œuf brouillé avec jambon et fromage Cheddar roulés dans une tortilla, accompagnés de votre fruit préféré.
- Pizza matin : demi-muffin anglais tartiné de yogourt à la vanille et garni de fruits frais.
- Frappé choco-banane : yogourt, lait au chocolat, banane, le tout passé au mélangeur, accompagné d'un muffin maison.



QUOI FAIRE EN FAMILLE ?

Quoi de mieux que de commencer la fin de semaine du bon pied autour d'un bon déjeuner en famille ? Lors d'une belle matinée, chaque membre de la famille s'active à la tâche pour préparer un délicieux brunch. Crêpes ou omelettes, fruits frais, sirop d'érable et lait seront au rendez-vous!

¹ Attention aux allergies alimentaires et aux risques d'étouffement.

² Il est recommandé d'offrir du lait entier (3,25% de M.G.) au moins jusqu'à l'âge de deux ans.

* Veuillez noter que l'utilisation du terme «parents» désigne à la fois les parents et les tuteurs.