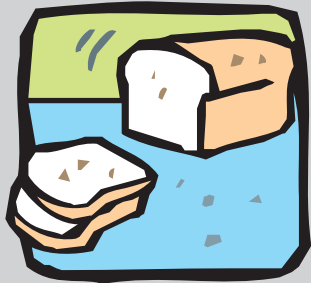




Bien commencer avec le déjeuner



- 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 pour manger sainement. Les quatre groupes sont les produits céréaliers; légumes et fruits; produits laitiers; et viandes et substituts.
- **Exemples de déjeuners nutritifs :**
 - Bol de céréales avec lait (produits céréaliers et produits laitiers) et verre de jus d'orange pur (légumes et fruits).
 - Une rôtié (produits céréaliers), un verre de lait (produits laitiers) et $\frac{1}{2}$ tasse de raisins frais (légumes et fruits).
 - Un œuf (viandes et substituts), $\frac{1}{2}$ bagel (produits céréaliers), et deux morceaux de fromage (produits laitiers).
- **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 et un fruit ou un jus de fruit dans un contenant et des morceaux de fromage.