

## Données nutritionnelles sur un paquet de biscuits

**Les aliments contiennent de l'énergie sous forme chimique.**

**Glucides, matières grasses et protéines sont les trois principales substances composant les aliments. Les glucides comprennent les sucres et d'autres substances comme l'amidon. Les matières grasses, ou lipides, correspondent aux graisses. Consommées en excès, les sucres et les graisses sont mauvais pour la santé. Les protéines sont des substances indispensables à la construction de l'organisme.**

**Vitamines, calcium, magnésium et fer sont des substances indispensables au bon fonctionnement du corps.**

Analyse moyenne		Teneur pour 100 g		Analyse moyenne		Teneur pour 100 g	
Matières grasses		442 kcal	1857 kJ	Vitamine E		7,0 mg	
dont saturées		14 g		Vitamine B1		0,46 mg	
Glucides		66 g		Vitamine B2		4,4 mg	
dont sucres		22 g		Vitamine B6		0,33 mg	
Protéines		9,6 g		Vitamine B9		85,4 µg	
				Calcium		137 mg	
				Magnésium		302 mg	
				Fer		154 µg	
						41 mg	

Les ingrédients sont classés du plus présents au moins présents. Ici, on peut voir que le premier ingrédient est le sucre puis le cacao ! Et notamment des sucres « rapides » donc peu efficaces pour avoir de l'énergie tout le long de la matinée...

Informations Nutritionnelles	Pour 100 ml (% AR <sup>1</sup> pour 100 ml)	Pour 1 bol (2 de NESQUIK + 200 ml de lait triz croisé) (% AR <sup>1</sup> )	% AR <sup>1</sup> par portion
Énergie	284 kJ 68 kcal	597 kJ 142 kcal	7%
Matières grasses	1,8 g	3,7 g	5%
dont saturées	1,0 g	2,2 g	11%
Glucides	9,6 g	18 g	7%
dont sucres	7,0 g	15 g	16%
Fibres	1,6 g	3,3 g	-
Protéines	3,5 g	7,4 g	15%
Sel	0,14 g	0,30 g	5%
Vitamine D	0,71 µg (14%)	1,50 µg (30%)	
Vitamine C	7,76 mg (10%)	16,3 mg (20%)	
Vitamine B1	0,09 mg (8%)	0,18 mg (16%)	
Potassium	202 mg (10%)	424 mg (21%)	
Calcium	116 mg (15%)	244 mg (30%)	
Phosphore	100 mg (14%)	209 mg (30%)	
Fer	1,19 mg (9%)	2,50 mg (18%)	
Zinc	0,95 mg (10%)	2,00 mg (20%)	

<sup>1</sup>Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal). Ce produit contient 25 portions. <sup>2</sup>2 cuillères à café bombées = 13,5 g.

En regardant le tableau des valeurs nutritionnelles, on constate que pour un bol avec deux cuillerées, on a déjà une bonne quantité de sucre et cela fournit déjà une bonne quantité d'énergie. Pas besoin de rajouter du sucre en plus...

### A retenir...

On peut prendre un petit-déjeuner mais pas n'importe comment non plus, en respectant bien les 4 catégories d'aliments. Que ce soit le petit-déjeuner ou un autre repas, il faut bien penser à lire les étiquettes des produits que l'on consomme, cela peut réserver beaucoup de surprises sur les constituants réels par rapport à ce dont on a vraiment besoin pour notre corps.

# Le petit-déjeuner

Un repas important à ne pas négliger



Pour beaucoup d'entre vous, quelques minutes de sommeil en plus valent mieux que quelques minutes autour d'un petit-déjeuner. Pourtant, après le jeûne (= période sans manger) de la nuit, votre organisme a besoin au réveil d'une bonne dose d'énergie pour partir du bon pied et tenir le rythme jusqu'au déjeuner.

Le petit-déjeuner doit ainsi combler environ 30% de nos besoins en énergie et en éléments nutritifs essentiels pour toute la journée : sels minéraux (calcium, fer), vitamines du groupe B, vitamines C, protéines, glucides, lipides et fibres.

### Le petit-déjeuner en bref

Le petit-déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui n'a pas toujours existé. Son histoire commence au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de tartines de pain. Il a ensuite évolué selon les époques, les cultures et les traditions.

Par exemple sur les étiquettes de certains chocolats en poudre :

**Préparation en poudre instantanée pour boisson cacao.**  
 Ingrédients : sucre, cacao maigre (32%), émulsifiant : lécithine de soja, minéraux : pyrophosphate de fer, sulfate de zinc, vitamines : C, B1, D, sel, cannelle, arômes. **A conserver dans un lieu frais et sec.**

## Un bon petit-déjeuner

Selon votre appétit, votre emploi du temps, vos besoins... et vos goûts, le premier repas de la journée n'a sans doute pas la même composition. Pour obtenir de bons apports nutritionnels, composez votre menu à partir d'aliments choisis dans chacune des 4 catégories d'aliments :

- une céréale
- un laitage (ou un aliment riche en protéines)
- une boisson
- un fruit.

### Pour son énergie : une céréale

Les céréales fournissent des glucides lents, indispensables pour donner de l'énergie aux muscles et nourrir le cerveau.

#### Les indispensables :

- Pain complet ou multi-céréales
- Ou Baguette
- Ou Mélange muesli aux fruits secs
- Ou Pétales de maïs soufflé

#### Je peux aussi prendre :

- Pain de mie
- Ou Biscottes/Cracottes
- Ou Sachets de biscuits spécial « petit-déjeuner »

Je peux agrémenter tout cela par du miel, de la confiture et occasionnellement, de la pâte à tartiner



#### ... Et occasionnellement :

- Ou Viennoiseries
- Ou Céréales « enfant » au chocolat, au miel, fourrées, etc.

### Pour ses minéraux : un laitage

Pour apporter du calcium au squelette et des protéines utiles au renouvellement des cellules.

#### Les indispensables :

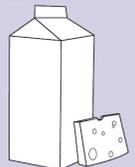
- Lait demi-écrémé
- Ou Yaourt nature
- Ou Fromage blanc
- Ou Fromage (emmental, etc.)

#### Je peux aussi prendre :

- Yaourt aux fruits

#### ... Et occasionnellement :

- Crème dessert



### Pour une hydratation : une boisson

Une boisson est essentielle pour s'hydrater après le jeûne de la nuit et remettre « en route » le tube digestif pour s'alimenter.

#### Les indispensables :

- Thé
- Ou Eau
- Ou Café

#### Je peux aussi prendre :

- Cappuccino
- Lait chaud
- Ou Chocolat chaud



### Pour ses vitamines : un fruit

Pour ses vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

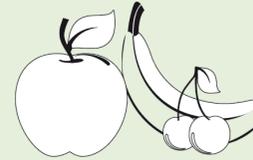
Également pour ses fibres à la fois rassasiantes et nécessaires à la régulation du transit intestinal.

#### Les indispensables :

- Fruits frais de saison
- Ou Jus d'orange 100% pur jus pressé
- Ou Compote de pommes

#### Je peux aussi prendre :

- Jus de pomme ou de raisin
- Ou Jus multi fruits
- Ou Fruits secs



#### ... Et occasionnellement :

- Nectars de fruits

## Astuces : Des petits-déjeuner adaptés à chaque situation !

### Je me suis réveillé(e) très tardivement :

Obligé d'emporter quelque chose à grignoter ! Un fruit (pomme ou banane sont faciles à transporter) ou une gourde de compote + un pain au lait feront un petit-déjeuner sur le pouce pratique à manger en route.

**J'ai à peine 5 minutes devant moi :** Un verre de lait + un fruit + un morceau de pain avec un peu de confiture ou une brioche nature.

**Je n'ai jamais faim le matin :** Pour m'ouvrir l'appétit, je bois un grand verre d'eau ou de jus de fruit ; ou je prends ma douche avant de prendre le petit-déjeuner.

## Les besoins énergétiques de deux adolescents

Il est important que le petit-déjeuner apporte la bonne quantité d'énergie, soit 30 % des besoins énergétique d'une personne par jour.

Prenons deux exemples d'élèves :

- pour une jeune adolescente plutôt sportive qui a besoin de 10 800 kJ par jour, son petit-déjeuner devra lui fournir environ 3 240 kJ ;
- pour un jeune adolescent plutôt sédentaire qui a besoin de 8 750 kJ par jour, son petit-déjeuner devra lui fournir environ 2 625 kJ.

Il va falloir équilibrer leur petit-déjeuner pour avoir un bon apport en énergie parmi les 4 catégories d'aliments.

## Les étiquettes alimentaires - Attention aux nutriments cachés -

Il est essentiel de bien lire les emballages ou les paquets alimentaires car ils nous donnent des informations sur :

- la composition du produit ;
- ses données et valeurs nutritionnelles : la quantité en gramme (g) ou en millilitre (ml) et l'énergie donnée par les aliments kcal ou en kJ.