

## **Le petit déjeuner**



### **Quelle est l'importance du petit déjeuner ?**

Déjeuner veut dire briser le jeûne. Quand on se lève le matin, ça fait une douzaine d'heures qu'on n'a pas mangé. On est donc complètement à jeûn.

Partir notre journée avec l'estomac vide, ce n'est vraiment pas une bonne idée. C'est comme faire avancer une voiture quand le réservoir d'essence est vide. La nourriture et l'eau sont les carburants dont on a besoin pour que notre corps fonctionne correctement.

Déjeuner est donc nécessaire pour rester en santé. C'est vrai que c'est le repas le plus important. Le petit déjeuner nous permet de commencer notre journée avec énergie. Il est essentiel pour bien se concentrer. Un estomac vide fait que notre cerveau a de la misère à apprendre des choses nouvelles.

Il y a des gens qui pensent qu'ils vont maigrir en ne déjeunant pas le matin. Ils ont tort. Au contraire, le fait de prendre trois repas équilibrés est très bon pour garder ou atteindre notre poids santé.

## **Quelques trucs pour les personnes qui n'ont pas faim le matin :**

### **☺ Ne pas manger trop tard le soir...**

Quand on soupe tard et qu'on mange un repas très lourd, on n'a pas vraiment fini de digérer au lever. Il n'est pas surprenant qu'on ne déjeune pas. Il faut savoir que se coucher l'estomac plein n'est pas très bon pour la ligne. La nourriture est un carburant pour nous permettre de bouger et non de nous coucher.

### **☺ Commencer tranquillement pour habituer notre estomac et notre esprit...**

On peut prendre un fruit ou un verre de jus. Quand on n'a pas faim, c'est plus facile à avaler que des rôties ou des céréales et ça peut aider à ouvrir l'appétit. On peut aussi manger plus tard en amenant des aliments à notre travail ou à notre lieu de formation.

### **☺ Choisir des aliments qu'on aime beaucoup...**

Par exemple, si on ne raffole pas des céréales, ça ne donne rien d'essayer d'en manger quand on n'a pas vraiment faim. Ça ne rentrera pas. Il y a beaucoup de choses qui sont bonnes à manger le matin. Alors, choisis ce que tu aimes.

Et bon petit déjeuner !



# Mon petit déjeuner ce matin



---

---

---

---

---

---

---

---



**Une chose à améliorer pour mon petit déjeuner :**

---

---

## **Idées d'aliments bons pour le petit déjeuner**

Dans l'atelier, on a sorti des idées de choses bonnes à manger le matin. J'ai ajouté des aliments et on peut en trouver d'autres...



### **Groupe des légumes et fruits**

- ♥ des fruits (pommes, oranges, pamplemousses, bananes, raisins, poires, kiwis, etc.)
- ♥ du jus de fruit
- ♥ de la salade de fruits non sucrée
- ♥ de la compote de fruits non sucrée
- ♥ des tomates, de la salade et d'autres légumes qui sont bons en sandwichs.
- ♥ etc.



### **Groupe des produits céréaliers**

- ♥ du pain fait de céréales entières, rôti ou non
- ♥ des bagels faits de céréales entières
- ♥ des muffins non sucrés faits de céréales entières
- ♥ du gruau
- ♥ un bol de céréales non sucrées (ou pas trop)
- ♥ un bol de granola
- ♥ etc.



## **Groupe des produits laitiers**

- ♥ du lait 1% ou 2%
- ♥ du yogourt nature ou aux fruits
- ♥ du fromage (s'il est gras, on en mange en petite quantité)
- ♥ du lait de soya non sucré
- ♥ etc.



## **Groupe des viandes et substituts**

- ♥ un peu de beurre ou de margarine
- ♥ du beurre d'arachides
- ♥ du beurre de noix
- ♥ de l'hummus
- ♥ des cretons non gras en petite quantité (ou végé-cretons)
- ♥ des œufs (2 à 3 œufs par semaine) sous différentes formes (œufs à la coque, omelette, etc.)
- ♥ des tranches de dinde ou de jambon maigre (occasionnellement)
- ♥ etc.

## **Des aliments qui entrent dans plusieurs groupes**

- ♥ une crème Budwig
- ♥ un smoothie

**ET** un café ou un thé !

# Le déjeuner

## Trouver l'intrus

**Dans les menus de déjeuners qui suivent, il y a un aliment qui n'est pas fameux pour la santé ou qui est mangé en trop grande quantité. Trouve-le.**

### Le déjeuner de Josette

- la moitié d'un pamplemousse
- un sandwich (pain brun) aux tomates, laitue et fromage
- 4 tasses de café

### Le déjeuner de Denis

- une orange
- deux rôties de blé entier avec 4 cuillères à table de confiture maison
- un œuf
- un verre de lait

### Le déjeuner de Dominic

- un jus d'orange
- deux rôties au beurre d'arachides
- une barre tendre
- un yogourt

### Le déjeuner de Louise

- une boisson à l'orange
- une banane
- un bol de céréales avec du lait
- un café

## Marie vient déjeuner !

Et oui, je vais déjeuner chez toi. Tu sais comment le petit déjeuner est important pour moi. Compose-moi un menu qui tient compte des 4 groupes alimentaires. Merci !



---

---

---

---

---

---

---

---



## **Sketch publicitaire pour la promotion du petit déjeuner**

*(présenté devant les membres de La Marée des Mots)*

Marie :            Bon matin tout le monde !

Georges :        Bon matin mon amour !

Rita :            Mon amour, mon petit chat, gnan, gnan,  
gnan ! Vous êtes tannants avec ça.

Georges :        Ce que j'aime de toi Rita, c'est que tu as l'humeur  
égale, matin, midi, soir...

***Rita se verse un verre de liqueur.***

Marie :            Rita, arrête de boire du 7 UP le matin. Prends-toi  
un bon jus d'orange ou un fruit à la place.

Rita :            C'est pas de tes affaires.

Marie :            T'es toujours aussi fine Rita ! Tu es ma sœur et je  
veux que tu restes en santé. Bien manger le matin,  
c'est super important. Tu ne peux pas m'empêcher  
de te vouloir du bien.



Rita : Au lieu de t'occuper de moi, occupe-toi donc de ton gros matou. Il veut maigrir, pis il mange le bol de cretons à lui tout seul. Il va être beau son cholestérol.

Georges : Je le sais que je mange trop gras. C'est promis, à partir de demain, je vais manger un petit déjeuner bon pour la santé. Je lâche les cretons pour le beurre d'arachides. Pis toi Rita, qu'est-ce que tu promets ?

Rita : Je promets rien pantoute.

***Marie apporte un déjeuner à sa sœur.***

Marie : Regarde Rita. Je t'ai préparé la moitié d'un pamplemousse et une bonne toast au beurre d'arachides. Mange un petit quelque chose.

***Rita goûte à sa rôtie.***

Rita : Il est ben bon ce beurre d'arachides là.

***Rita s'adresse aux spectateurs et aux spectatrices en disant :***

Rita : Voulez-vous y goûter ? Je vais vous faire des toasts.

Georges :           Tiens, elle change d'humeur !

*Georges montre un pot de beurre d'arachides aux spectateurs et spectatrices en disant, la bouche fendue jusqu'aux oreilles :*

Georges :           Elle n'a plus son humeur de truck grâce au beurre de peanuts.

*Fin du sketch publicitaire et début de l'activité de dégustation à l'aveugle de différents beurres d'arachides et d'autres produits santé pour le petit déjeuner, suivie d'une discussion sur l'importance du petit déjeuner pour nous.*

*Bon appétit !*

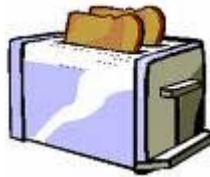
## Les petits déjeuners de nos amis Marie, Georges et Rita



**Est-ce que les menus qui suivent sont équilibrés ?  
Discutez-en en équipe de deux.**

### Marie

- une orange
- deux rôties de pain de blé entier avec du beurre d'arachides non sucré et la moitié d'une banane
- un petit yogourt aux fruits non sucré
- un café noir



### Georges

- quatre rôties de pain blanc avec des cretons et de la moutarde
- un bol de gruau avec du sirop d'érable
- deux cafés avec sucre et lait

### Rita

- un jus d'orange
- une rôtie avec du Nutella
- un café noir



## Fiche d'évaluation de notre thème



### Le petit déjeuner

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

---

---

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

---

---

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

---

---

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

\_\_\_\_/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?

---

---

---

