

ML
santé



Édition des Mutualités Libérales

*Prenons le
temps de déjeuner* ★
ENTRENEZ VOTRE
CAPITAL SANTE!

Introduction



Pour beaucoup de familles, la matinée est agitée. Se lever, s'habiller, préparer la/les boîte(s) à tartines, prendre ses affaires pour l'école, le travail, etc. Souvent, il reste trop peu de temps pour déjeuner tranquillement et le petit-déjeuner est négligé. Parfois même, on fait l'impasse sur celui-ci afin d'arriver à temps à l'école et/ou au travail.

Sauter le petit-déjeuner ou prendre un petit-déjeuner trop léger n'est cependant pas une idée judicieuse! Le matin, lorsque votre enfant se lève, il n'a en effet plus mangé depuis un bon laps de temps. Le petit-déjeuner est alors essentiel pour constituer ses réserves d'énergie.

En outre, les personnes qui adoptent de mauvaises habitudes au petit-déjeuner ont également plus de risques d'avoir un mode d'alimentation de mauvaise qualité.

C'est pourquoi il est important de porter l'attention nécessaire à la composition d'un petit-déjeuner sain et de prévoir suffisamment de temps pour déjeuner.

Prendre le temps de déjeuner peut exiger certaines adaptations. Retenez cependant que ce n'est pas une perte de temps! Grâce au petit-déjeuner, votre enfant grignotera moins entre les repas. En outre, il stimule les performances psychologiques et physiques!

Consultez vite la suite de cette brochure pour découvrir d'autres informations et des conseils pratiques.

CONTENU

I.	Pourquoi déjeuner?	4
II.	Composition d'un petit-déjeuner sain et complet	6
III.	Conseils pour un petit-déjeuner sain et pas cher	12
IV.	Comment motiver les enfants à prendre un petit-déjeuner (sain)?	16
V.	Plus d'informations	18

I. Pourquoi déjeuner?

Déjeuner est essentiel pour tous! Au réveil, votre enfant n'a plus mangé depuis 8 à 12 heures. Le cerveau, la respiration, le cœur et le système digestif ont pu continuer à fonctionner pendant la nuit grâce à la réserve corporelle limitée. Par conséquent, au lever, le taux de glucose sanguin est bas et la réserve de glycogène est presque épuisée. Le petit-déjeuner est donc crucial pour reconstituer la réserve d'énergie.

Un petit-déjeuner équilibré doit apporter 25% de l'apport énergétique journalier total. Les glucides fournissent la plus grande partie de l'énergie. Un petit-déjeuner sain est riche en glucides complexes et pauvre en matières grasses. En outre, il faut veiller à ce qu'il fournisse l'apport nécessaire en fibres alimentaires, en vitamines, en minéraux et en eau. Le petit-déjeuner apporte également les nutriments essentiels à votre enfant qui ne sont pas présents en quantité suffisante lors d'autres repas.

Un petit-déjeuner sauté ou trop léger nuit à l'équilibre alimentaire. L'impasse sur celui-ci provoquera une carence en nutriments essentiels dès le début de la journée. Des carences qui, souvent, ne sont plus rattrapées pendant la journée.

Si votre enfant fait régulièrement l'impasse sur le petit-déjeuner, il est plus souvent irascible et de mauvaise humeur. En outre, il connaîtra de plus grandes difficultés de concentration pendant les cours et obtiendra de moins bons résultats à l'école.

Le petit-déjeuner a donc un effet positif sur la mémoire à court terme: il assure une meilleure capacité de concentration, accroît la précision et améliore la faculté de raisonnement.

L'enfant qui ne déjeune pas aura tendance à manger plus lors des deux autres repas. Un repas de midi lourd exige beaucoup d'énergie pour la digestion, ce qui engendre une baisse de concentration l'après-midi. Étant donné la réduction des activités en soirée, un repas trop copieux à ce moment de la journée provoquera un surplus d'énergie qui se transformera en réserve de graisses et en surpoids. En outre, le matin, le corps n'a pas encore totalement

digéré le repas du soir, et donc, il est encore saturé. Votre enfant n'aura donc pas grand appétit et il ne voudra pas (beaucoup) manger. On entre alors dans un cercle vicieux.

Pour perdre du poids, sauter le petit-déjeuner n'est pas une bonne idée! Au contraire même! Si votre enfant ne déjeune pas, il aura faim dans le courant de la matinée et il se jettera plus vite sur des en-cas caloriques (riches en graisses et/ou en sucre). Ces en-cas apportent beaucoup de calories et peu ou pas de nutriments essentiels, ce qui favorise l'apparition d'un surpoids. De plus, cette énergie n'a qu'un effet de courte durée. Par conséquent, votre enfant aura à nouveau vite faim et se ruera sur le prochain en-cas calorique.

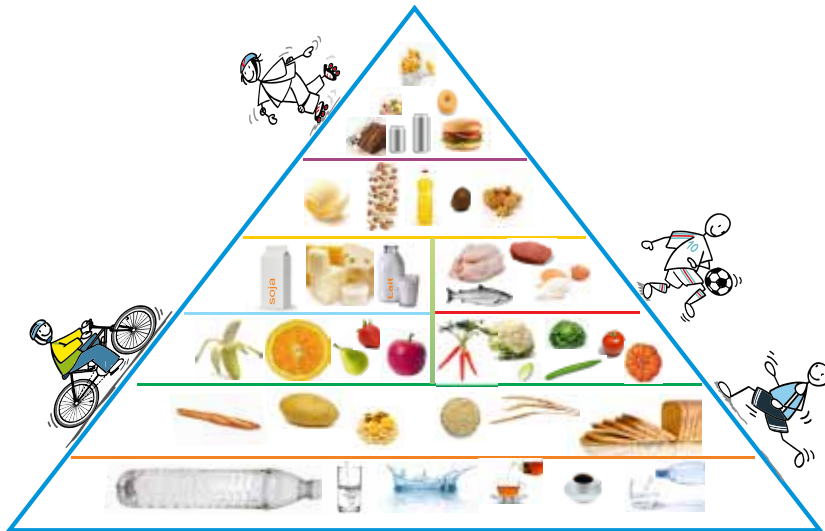
En outre, la régularité est capitale. Veillez à ce que votre enfant ne saute aucun repas car lors du jeûne, son corps ne consomme aucune énergie. Lorsqu'il recommencera à manger, son corps stockera tout, afin de pouvoir faire face à une nouvelle période de jeûne.

En partageant le petit-déjeuner avec votre/vos enfant(s), vous lui/leur transmettez de bonnes habitudes alimentaires. Les enfants apprennent d'abord à manger ce que leurs parents mangent et imitent ce comportement alimentaire. Et même lorsqu'ils sont plus âgés, ils gardent souvent les habitudes alimentaires qu'ils ont apprises de leurs parents. Les habitudes alimentaires de l'enfance et de la jeunesse sont donc déterminantes pour les habitudes alimentaires à un âge plus avancé.

De plus, déjeuner en famille est agréable et favorise les relations parents-enfants. C'est l'occasion de partager du temps ensemble et de discuter du planning de la journée.

II. Composition d'un petit-déjeuner sain et complet

Un petit-déjeuner sain et équilibré doit s'inscrire dans le schéma alimentaire d'une journée complète. Un schéma alimentaire s'établit de préférence au moyen de la pyramide alimentaire active. Ici, il est important de tenir compte des trois principes de base d'une alimentation saine, c'est-à-dire, manger équilibré, de façon variée et en quantité raisonnable. Dans une alimentation saine, et donc également dans un petit-déjeuner sain, aucun aliment n'est interdit. Vous devez manger tous les jours des aliments de chaque groupe, dans les bonnes proportions, autrement dit, manger plus d'aliments des grands groupes, moins des petits groupes, et une quantité raisonnable d'aliments du groupe subsidiaire. En outre, il est important de toujours varier les aliments au sein de chaque groupe de la pyramide et de ne pas toujours manger la même chose.



Un petit-déjeuner sain est riche en glucides complexes et pauvre en matières grasses. Les personnes qui mangent trop peu de glucides au petit-déjeuner devront faire face à des problèmes de concentration et de fatigue. De plus, il faut toujours tenir suffisamment compte de l'apport en fibres, en vitamines, en minéraux et en eau.

Afin qu'un petit-déjeuner soit équilibré et complet, il doit être composé: d'un produit céréalier, d'une garniture maigre, de matière grasse à tartiner, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson.

Boire suffisamment au matin est nécessaire à la réhydratation du corps. Lorsque la sensation de soif apparaît, le corps s'est en effet déjà beaucoup déshydraté.

Il est conseillé de boire 1,5 litre par jour. Pour répondre à ce besoin, il est important de boire dès le déjeuner, et pendant le reste de la journée.

L'eau reste le meilleur choix, mais il y a d'autres possibilités, comme le lait, le café ou le thé. Cependant, le café et le thé contiennent de la caféine et de la théine dont les quantités doivent être limitées. Pour changer, il est possible d'opter pour un jus de fruits ou un jus de légumes sans sucre. Vous pouvez également boire du lait chocolaté au petit-déjeuner, mais ne le faites que de temps en temps et utilisez toujours de la poudre de cacao pure. En effet, celle-ci contient moins de sucre que la poudre instantanée ou que le lait chocolaté du supermarché. N'ajoutez jamais de sucre à vos boissons.

Les produits céréaliers sont une source d'énergie et sont, en raison de leur apport en glucides complexes, vitamines, minéraux et fibres alimentaires, nécessaires à chaque petit-déjeuner.

Le pain gris et le pain complet ont la préférence, étant donné qu'ils procurent plus vite un sentiment de satiété, nous éprouvons donc moins vite une sensation de faim. En outre, les variétés de pain complet contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les variétés raffinées de pain blanc. Vu la grande diversité des sortes de pains, vous pouvez varier à l'infini.

Les céréales à partir de céréales complètes peuvent être utilisées en remplacement. Le muesli croquant contient toutefois beaucoup de graisses et de sucre afin qu'il ait une forme compacte. Vérifiez toujours la quantité de matières grasses et de sucre sur l'emballage des céréales et privilégiez toujours les céréales non sucrées (complètes).

Les fruits sont importants pour leur apport en vitamines, minéraux et fibres. Varier entre les différentes sortes de fruits est important en raison de la diversité des nutriments. Choisissez toujours des fruits de saison, ils sont moins chers, ont plus de goût et sont plus écologiques. Vous pouvez manger les fruits de différentes façons: frais, en salade ou en compote, ajoutés à votre yogourt ou à vos céréales, ou sous forme de jus de fruits pressés.

Boire de temps en temps un jus de fruits est permis, mais optez toujours pour un jus de fruits frais pressés plutôt que pour les jus emballés qui contiennent, en effet, souvent beaucoup

plus de sucre. Ne remplacez pas systématiquement les fruits par du jus de fruits, parce que les fruits frais présentent beaucoup d'avantages par rapport à celui-ci! Un fruit procure, entre autres, une plus grande sensation de satiété qu'un verre de jus de fruits et contient plus de fibres et de vitamines.

Les produits laitiers et produits à base de soja enrichis en calcium, comme le lait, le petit-lait, le yogourt, le fromage blanc, le fromage maigre, les boissons au soja, etc., sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux comme le calcium, la vitamine B12 et la vitamine D.

Les enfants ont un besoin plus élevé en calcium que les adultes pour la croissance des os et le maintien du squelette. Boire chaque jour 3 à 4 verres de lait et manger 1 à 2 tranches de fromage est nécessaire afin de couvrir les besoins en calcium.

Les enfants de moins de 4 ans ont de grands besoins énergétiques. C'est pourquoi la préférence va aux produits laitiers entiers en raison des graisses qu'ils contiennent. Pour les enfants de plus de 4 ans, optez pour les variantes maigres ou demi-écrémées. Les fromages contiennent beaucoup de graisses saturées, il faut donc privilégier les fromages maigres signalés par 20+ ou 30+.

Prenez toujours du lait et des produits laitiers non sucrés et n'achetez qu'exceptionnellement des produits contenant des sucres ajoutés comme, par exemple, les yogourts aux fruits, les yogourts à boire, le lait chocolaté, etc.

La variété **de garnitures à mettre sur votre pain** est presque infinie. Veillez à ce que votre enfant mange du pain avec une garniture plutôt qu'une garniture avec du pain! Le pain ne le fera pas grossir, mais une garniture trop riche en sucre ou en graisses, si!

La viande est notre principale source de protéines, mais la quantité journalière recommandée est plutôt restreinte. Une alimentation saine comporte maximum 100 g de viande (ou de poisson ou de volaille ou d'un substitut) et/ou de charcuterie par jour. Nous en mangeons habituellement plus. Pourtant, il est recommandé de limiter l'apport en graisses d'origine animale. C'est possible en alternant garniture salée et garniture sucrée. Prenez donc l'habitude de recouvrir la moitié des tranches de pain avec une garniture salée et l'autre avec une garniture sucrée. Vous évitez de cette façon que votre enfant ne mange que des tartines avec une garniture sucrée. Manger trop de produits sucrés provoque naturellement un apport en sucre important, qui passera vite dans le sang. L'énergie ainsi libérée est cependant de courte durée, et votre enfant aura donc vite à nouveau envie de sucré.

Exemples de garnitures salées: du fromage blanc, du fromage maigre (signalé par 20+ ou 30+), de la charcuterie maigre (filet de poulet, jambon de dinde, jambon cuit, filet de Saxe, filet d'Anvers, etc.), ou un œuf.

Exemple de garnitures sucrées: fruits frais, confiture, pain d'épices, sirop, spéculoos à tartiner, choco et chocolat. Une garniture sucrée et pauvre en matières grasses, comme de la confiture et du pain d'épices, a la priorité face aux garnitures sucrées riches en matières grasses, comme le choco ou le spéculoos à tartiner.

Choisissez de préférence des viandes maigres et limitez la consommation d'œufs car ils sont riches en cholestérol (maximum un œuf par semaine jusqu'à 6 ans, maximum trois par semaines après 6 ans). En outre, essayez d'éviter les charcuteries préparées, telles que les salades, le pâté et le salami en raison de leur importante teneur en sel et en graisses saturées.

Les matières grasses à tartiner, comme la margarine ou la minarine, sont indispensables dans une alimentation saine en raison de leur apport en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles. Consommez-les cependant avec modération! Une pointe de couteau de graisse à tartiner par tranche de pain suffit amplement. Choisissez toujours des matières grasses à tartiner avec une bonne composition en acides gras et pauvres en graisses saturées (celles-ci sont molles à température ambiante).

Si vous optez pour une garniture sucrée riche en matières grasses, il ne faut pas rajouter de graisse à tartiner.

Les aliments du **groupe subsidiaire**, comme le chocolat et les petits biscuits, apportent uniquement beaucoup d'énergie, pas de nutriments essentiels. Votre corps n'a donc pas besoin de ces aliments. Consommez-les avec modération (en quantité et en fréquence) et réservez-les aux occasions spéciales.

Consommés en petites quantités et en tenant compte de la composition du reste du menu du jour, ces aliments entrent dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

En plus des groupes d'aliments, il est également important de tenir compte de **la base d'activité physique**. Pour une balance énergétique saine, un équilibre entre alimentation et activité physique est nécessaire. Pratiquer suffisamment d'activité physique tous les jours est donc indispensable!

Faire de l'exercice physique ne peut être que favorable au développement de votre enfant,

qui aura une meilleure composition corporelle (plus de masse musculaire et moins de masse grasseuse) et qui se sentira mieux dans sa peau. L'exercice physique favorise le développement moteur et réduit le risque d'affections chroniques telles que les maladies cardiovasculaires à l'âge adulte. En participant à des activités dans un groupe, votre enfant se fera aussi de nouveaux amis, ce qui stimule son sens des contacts sociaux.

La pratique d'une activité physique à un âge plus avancé est déterminée dans l'enfance. Plus une personne a été active étant jeune, plus elle a de chances de faire du sport à un âge plus avancé.

Les enfants doivent faire de l'exercice physique environ une heure par jour, mais pas nécessairement en une fois. De courtes périodes, d'au moins 10 minutes, réparties sur la journée, sont déjà idéales. Essayez d'intégrer les exercices physiques autant que possible dans la vie quotidienne. Après un petit-déjeuner équilibré, conduisez votre enfant à vélo à l'école. Donnez toujours le bon exemple et planifiez des activités autour d'un thème précis, comme par exemple une balade dans les bois.

Ci-dessous, vous trouverez un exemple de menu hebdomadaire pour un petit-déjeuner sain et complet destiné aux enfants.

	3 à 6 ans	6 à 12 ans
LUNDI	2 tranches de pain complet 2 pointes de couteau de minarine 1 tranche de fromage maigre (signalé par 20+ ou 30+) 1 tasse de thé nature 1 banane	3 tranches de pain complet 3 pointes de couteau de minarine 1 tranche de fromage maigre (signalé par 20+ ou 30+) 1 tasse de thé nature 1 banane
MARDI	2 tranches de pain gris 2 pointes de couteau de minarine 1 oeuf 1 verre de lait 1 verre de jus de fruits frais	3 tranches de pain gris 3 pointes de couteau de minarine 1 oeuf 1 verre de lait 1 verre de jus de fruits frais

	3 à 6 ans	6 à 12 ans
MERCREDI	2 tranches de pain de seigle 2 pointes de couteau de minarine 1 tranche de filet de poule 1 verre de lait 1 kiwi	3 tranches de pain de seigle 3 pointes de couteau de minarine 1 tranche de filet de poule 1 verre de lait 1 kiwi
JEUDI	2 tranches de pain gris 2 pointes de couteau de minarine pain d'épices 1 verre de lait 1 verre d'eau fraises	3 tranches de pain gris 3 pointes de couteau de minarine pain d'épices 1 verre de lait 1 verre d'eau fraises
VENDREDI	2 tranches de pain waldkorn 2 pointes de couteau de minarine fromage blanc 1 verre d'eau salade de fruits	3 tranches de pain waldkorn 3 pointes de couteau de minarine fromage blanc 1 verre d'eau salade de fruits
SAMEDI	1 petit bol de céréales non sucrées avec du lait 1 verre d'eau 1 pomme	1 petit bol de céréales non sucrées avec du lait 1 verre d'eau 1 pomme
DIMANCHE	2 pistolets gris 2 pointes de couteau de minarine confiture 1 pot de yogourt maigre 1 verre de lait	3 pistolets gris 3 pointes de couteau de minarine confiture 1 pot de yogourt maigre 1 verre de lait

Un en-cas, comme par exemple une tartine garnie, un fruit ou un yogourt, peut compléter un petit-déjeuner (incomplet) à condition qu'il soit soigneusement choisi. Un en-cas sain apporte entre 100 et 150 calories, pas plus. En outre, il fournit également les vitamines, les minéraux et autres nutriments essentiels.

III. Conseils pour un petit-déjeuner sain et pas cher

Une alimentation saine est considérée comme chère. C'est pourquoi certaines personnes choisissent la malbouffe afin de réduire les coûts de l'alimentation. C'est une mauvaise idée! Une alimentation malsaine peut en effet être à l'origine d'un surpoids, ou d'autres affections chroniques. En plus, il y a également un risque de carences en nutriments essentiels.

Les conseils ci-dessous peuvent vous guider dans votre choix de produits à bas prix avec une composition nutritionnelle idéale.

EN GÉNÉRAL

- Comparez toujours les produits en fonction de leur rapport qualité-prix.
- Comparez le prix des produits par kilogramme ou par litre. Les produits en vrac sont moins emballés, ils sont donc souvent moins chers et plus écologiques. Veillez à ce que le conditionnement ne soit pas trop important, de sorte à ne pas devoir jeter la moitié.
- Choisissez des produits de saison locaux. Ils sont moins chers, ont plus de goût et sont plus écologiques.
- Les produits de marque sont souvent plus chers que les 'marques de distributeurs' et les produits blancs et ne sont pas toujours de meilleure qualité.
- Ne vous laissez pas avoir. Les aliments dont les enfants raffolent sont souvent placés aux caisses ou à hauteur des yeux, alors que les produits plus sains et meilleur marché sont rangés plus bas.
- Faites attention aux produits en promotion. Si vous en achetez plus, vous allez également dépenser plus. Achetez-les seulement si vous en avez besoin et dans la bonne quantité.

BOISSONS

- L'eau du robinet est sûre et saine. En outre, c'est la boisson la moins chère, accessible à toutes les bourses.

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Le pain gris et le pain complet sont le meilleur choix. Les pains spéciaux avec plus de céréales et de graines sont plus chers et pas forcément plus sains.
- Le pain est moins cher que les céréales.
- Avec du pain rassis, vous pouvez encore préparer du pain perdu ou du pudding de pain.

FRUITS

- Choisissez un fruit en grande quantité d'approvisionnement (produits de saison). Ce sont les moins chers et il en existe une grande variété.
Un calendrier des saisons peut vous aider à savoir quel fruit appartient à quelle saison.
- Vous pouvez utiliser les fruits mûrs pour les salades ou les milkshakes.

PRODUITS LAITIERS ET PRODUITS ENRICHIS EN CALCIUM

- Les produits laitiers demi-écrémés et écrémés sont moins chers que les produits entiers. En outre, ils contiennent moins de graisses saturées et sont meilleurs pour la santé.
- Le lait a une densité nutritionnelle plus élevée que le fromage et coûte moins cher par unité énergétique.
- Les petits fromages frais pour les enfants sont relativement plus chers et relativement peu intéressants étant donné qu'ils contiennent moins de calcium.
- Du fromage et du yogourt auxquels vous ajoutez vous-même un fruit frais sont plus avantageux au niveau du prix et contiennent en outre moins de sucre et de graisses.
- Le fromage blanc et le fromage à tartiner sont les moins chers, surtout les variétés maigres.

GARNITURES

- La viande est souvent le produit le plus cher sur votre ticket de caisse. De plus, nous en consommons trop. Limitez votre consommation de viande et n'en achetez pas plus que nécessaire. Pour changer, vous pouvez de temps en temps manger un œuf.
- Variez entre les différentes sortes de viandes maigres. Le poulet et la dinde ont par exemple une composition nutritionnelle avantageuse pour un prix raisonnable.
- Le poisson en conserve est moins cher que le poisson frais et est aussi nutritif. Choisissez toujours des produits sans huiles.

MATIÈRES GRASSES À TARTINER

- Les produits les moins chers et ceux des supermarchés ont également une bonne composition en acides gras.



IV. Comment motiver les enfants à prendre un petit-déjeuner (sain)?

Il existe tout un tas d'excuses pour ne pas déjeuner. Pourtant, il est important de le faire! Ci-dessous, vous trouverez quelques conseils d'ordre général pour motiver votre enfant à déjeuner.

Faites en sorte que déjeuner devienne une habitude dès le plus jeune âge. Si, en tant que parent, vous ne prenez pas de petit-déjeuner, il est très probable que vos enfants ne le feront pas non plus. Vous êtes, en tant que parent, le principal exemple pour votre enfant, votre enfant va donc imiter votre comportement.

Prenez donc le temps de déjeuner, mais ne restez pas trop longtemps à table. Un petit-déjeuner demande environ 20 à 30 minutes. Prévoyez toujours suffisamment de temps de repas et profitez de ce que vous mangez.

Expliquez ensuite à votre enfant, dès le plus jeune âge, l'importance d'un (bon) petit-déjeuner.

La structure dans le régime alimentaire est une des conditions de base pour une alimentation saine et équilibrée. Un enfant a besoin de régularité, c'est pourquoi il est important de déjeuner à heure et à endroit fixe. Veillez à déjeuner toujours à la même heure pendant la semaine.

Mangez avec votre enfant et faites en sorte que ce soit un agréable moment en famille. Pour attirer votre enfant et le motiver, vous pouvez, par exemple, le laisser dresser la table. Eteignez toujours la télévision pendant les repas. La télévision et l'ordinateur détournent l'attention et ne favorisent pas une atmosphère agréable.

L'appétit de votre enfant varie en fonction de son activité et variera de jour en jour. Un jour, il mangera plus, un autre moins. Laissez votre enfant déterminer la quantité de nourriture dont il a besoin. Il sait mieux que quiconque s'il a assez mangé ou pas. Ne mettez pas la pression sur la quantité de nourriture, mais sur ce qu'il mange! Si votre enfant ne mange pas bien au petit-déjeuner, ne compensez pas avec un en-cas, car c'est une barrière au prochain repas.

'JE N'AI PAS FAIM'

Après le lever, beaucoup de gens n'ont pas faim. C'est toutefois assez normal, car l'appétit vient au fur et à mesure que l'on se réveille.

Quelques conseils pour stimuler l'appétit de votre enfant:

- ne prenez pas un repas trop copieux en soirée et ne mangez pas trop tard afin que votre enfant ait faim au matin;
- préparez (au soir) un petit-déjeuner à emporter et donnez-le-lui pour qu'il le mange en chemin vers l'école;
- faites boire un verre d'eau à votre enfant dès le réveil, cela stimule l'appétit;
- donnez à votre enfant le temps de se réveiller, habillez-le d'abord;
- déjeunez juste avant de partir à l'école;
- variez les plaisirs. Soyez ouverts aux nouveaux aliments et essayez de goûter de temps en temps de nouveaux produits et de nouveaux goûts. Donnez à votre enfant le temps de s'habituer à ceux-ci. Ne le forcez jamais à manger, car cela produira l'effet contraire à celui recherché;
- dressez toujours joliment la table. Amusez-vous avec les couleurs, les odeurs (l'odeur du pain) et les goûts. Un repas agréable ouvre toujours l'appétit;
- commencez par un petit-déjeuner léger et rendez-le systématiquement plus copieux.

'JE N'AI PAS LE TEMPS'

Au matin, tout doit souvent aller vite, peu de temps est consacré à déjeuner tranquillement. Cependant, déjeuner est essentiel pour fonctionner efficacement et vous vous sentirez mieux dans votre peau.

Prévoyez toujours suffisamment de temps pour déjeuner:

- préparez déjà tout ce dont vous avez besoin pour le petit-déjeuner la veille;
- préparez le sac et les vêtements la veille pour gagner du temps le matin;
- la veille, préparez un petit-déjeuner à emporter et donnez-lui pour la route;
- mettez votre enfant au lit un peu plus tôt;
- avancez un peu le réveil afin que votre enfant se réveille tranquillement et ait encore suffisamment de temps pour prendre un petit-déjeuner;
- préparez un petit repas, comme par exemple un milkshake de fruits ou un verre de lait. Donnez à votre enfant un en-cas sain en complément à emporter à l'école, comme un fruit.

Ces adaptations demanderont un petit effort au début, mais deviendront vite une habitude à côté de laquelle votre enfant ne pourra plus passer!

V. Plus d'informations

Vous souhaitez plus d'informations sur d'autres sujets ayant trait à la santé, comme l'activité physique, une alimentation saine pour les enfants, les troubles du sommeil, un poids sain, etc.? Rendez-vous dans une agence des Mutualités Libérales où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé.**

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des Mutualités Libérales: www.mutualiteliberale.be



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimensuelle consacrée à la santé** via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé et des activités locales.

Sites web intéressants

www.monplannutrition.be

www.move-eat.be

www.mangerbouger.be



Découvrez les Mutualités Libérales sur www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - ✉ 02/219.01.54

info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 – ✉ 064/23.61.91

contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - ✉ 081/24.10.37

contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - ✉ 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Boulevard Frère-Orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 – ✉ 04/253.22.02

secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 – ✉ 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable:

Geert Messiaen, rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition juillet 2013