

## Au chapitre des bonnes résolutions de la rentrée scolaire : un petit déjeuner équilibré c'est sacré !

Chaque rentrée s'accompagne souvent de son cortège de bonnes résolutions pour les parents ... et les enfants ! Et comme à chaque reprise, bon nombre de parents vont batailler pour que leurs enfants ne partent pas le ventre vide à l'école. **Matins Céréales, la collective des céréales pour petit déjeuner, apporte quelques conseils pratiques pour aider à faire prendre aux enfants un petit déjeuner complet et équilibré.**

### ☉ Un démarrage en douceur :



Au lever, la plupart des enfants sont parfois grognons et n'ont pas d'appétit. En levant l'enfant suffisamment tôt, son corps va se mettre tout doucement en route et ressentir progressivement la sensation de faim. Cette sensation est surtout due au fait que durant la nuit, **le corps a épuisé une grande partie de ses réserves en glucides.** Ce qui explique souvent une certaine forme de léthargie des enfants au réveil. Leur organisme réclame le besoin de faire un repas riche en glucides et **les céréales pour petit déjeuner constituent un élément important pour ce premier repas de la journée.** Elles apportent en effet des glucides complexes (amidon), piliers du petit déjeuner et éléments indispensables à l'organisme et des glucides simples (sucres) en quantité variable selon les recettes, énergie rapidement disponible et directement utilisable le matin, notamment par le cerveau. L'organisme a besoin de ces apports en glucides afin de **recharger ses batteries en prévision des activités physiques et intellectuelles de la journée.**

### ☉ Un petit déjeuner amusant :



Accompagnées d'un produit laitier et d'un fruit (frais, jus ou compote sans sucres ajoutés), les céréales pour petit déjeuner sont un allié pour faciliter la prise d'un petit déjeuner à la fois savoureux et équilibré. **Ludiques grâce à leurs différentes formes, saveurs et textures, elles permettent de proposer à l'enfant des goûts variés chaque matin afin que le petit déjeuner soit un moment de découverte et de plaisir.** S'il est en âge de le faire, il est possible de l'encourager à préparer lui-même son petit déjeuner pour « devenir un grand ». Grâce à la variété des céréales pour petit déjeuner, **l'enfant prend un petit déjeuner qui lui fait plaisir et qui met ses sens en éveil.**

### **TEMOIGNAGE : Elise, professeur des écoles en école élémentaire en région parisienne (93)**

*« J'ai constaté que la majorité des élèves de ma classe ne prennent pas de petit déjeuner. Pour donner un ordre d'idée sur une classe de 22 enfants, 3 ou 4 élèves arrivent chaque matin à jeun. Ce constat est encore plus vrai dans les familles où les parents ne prennent pas eux-mêmes le temps de manger le matin. Il est donc évident que ces élèves ont une baisse de régime au cours de la matinée : manque d'attention, de concentration, signes de fatigue...*

*Afin de pallier ce phénomène, les programmes officiels de l'éducation nationale préconisent un travail sur l'équilibre alimentaire en classe. Les enseignants sensibilisent donc leurs élèves et régulièrement, des intervenants extérieurs venant du milieu de la santé proposent leurs services aux enseignants. Très souvent, on observe rapidement l'impact positif de ce travail sur les habitudes alimentaires des élèves. Néanmoins, cette sensibilisation est proposée aux élèves mais pas aux parents ; seul un rappel est effectué en début d'année lors de la réunion de parents. C'est donc un travail collectif qui doit être fait tant par les enseignants, que par les parents ».*

## Quelques repères pour les parents :

- ✓ On estime qu'un petit déjeuner équilibré doit apporter environ 20% des apports énergétiques quotidiens. En somme, un enfant dont les besoins quotidiens sont environ de 2000 kcal doit idéalement prendre un petit déjeuner lui apportant près de 400 kcal.
- ✓ Un bol de 45g<sup>(5)</sup> de céréales pour petit déjeuner chocolatées apporte en moyenne :
  - **173 kcal, qui couvrent 43% des apports énergétiques d'un petit déjeuner équilibré.** Un produit laitier et un fruit (frais, en jus ou compote sans sucres ajoutés) viendront compléter cet apport.
  - **21g d'amidon**, soit l'équivalent de 40g de pain (environ 1/3 de baguette)
  - **13,5g de sucres**, soit l'équivalent de 20g de confiture (1 petite cuillère à soupe)
  - **1,9g de matières grasses**, soit l'équivalent de moins de 2g de beurre.
- ✓ Les céréales pour petit déjeuner favorisent la consommation de lait et sont souvent associées à la consommation d'un fruit (frais, compote...): **89% des consommateurs associent leurs céréales pour petit déjeuner à un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc...) et 49% y associent un fruit (frais ou en compote)<sup>(6)</sup>.**

### Les études démontrent l'importance du petit déjeuner :

Les études sur les performances en classe sont édifiantes : les élèves qui ont pris un petit déjeuner équilibré résolvent mieux les problèmes que les autres<sup>(1,2)</sup> et ont moins de maux de type céphalées, vertiges et donc moins d'absentéisme scolaire<sup>(3)</sup>. La prise d'un petit déjeuner équilibré serait également associée à de meilleures performances intellectuelles et scolaires<sup>(4)</sup>.



### Qui est Matins Céréales ?

Créé en septembre 2001, Matins Céréales est le service d'information du Syndicat Français des Céréales prêtes à consommer ou à préparer. Il a pour vocation d'être une véritable source d'information sur les céréales pour petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias.

Pour plus d'informations sur les céréales pour petit-déjeuner : [www.matinscereales.com](http://www.matinscereales.com)

Retrouvez également Matins Céréales sur Twitter : <http://twitter.com/#!/matinscereales>

### Contacts presse : Agence Gulfstream Communication

Aurelie Vinzent - [avinzent@gs-com.fr](mailto:avinzent@gs-com.fr) - 0172002442

Gypsie Bloch - [gbloch@gs-com.fr](mailto:gbloch@gs-com.fr) – 0172002444

#### Références :

1 - Pollitt E. Does breakfast make a difference in school ? J Am Diet Assoc 1995;95 :1134-9

2 - Pollitt E. Breakfast, cognition and school learning - Introduction. Am J Clin Nutr 1998;67(Suppl):747S

3 - Lopez-Sobaler AM et al. Relationship between habitual breakfast and intellectual performance. Eur J Clin Nutr 2003 ; 57 : S49-53

4- Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME. Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. Physiol Behav. 2011 Jul 6;103(5):431-9.

5 - Portion moyenne consommée par les enfants de 7 à 11 ans, selon le traitement Crédoc INCA 2, 2008

6- Baromètre d'image des céréales pour petit déjeuner – Ipsos – Mars 2012