

# BIEN DÉJEUNER POUR APPRENDRE

## DES CÉRÉALES POUR...

ÊTRE PLEIN D'ÉNERGIE  
 ÊTRE DE BONNE HUMEUR  
 FOURNIR DE L'ÉNERGIE AU CERVEAU

Favorise les céréales non sucrées, Découvre d'autres pains et céréales.

Varie tes sources de protéines, Goûte des protéines végétales, Ajoute une pincée de noix dans ton assiette.

## DES PROTÉINES POUR...

ÉVITER LE PETIT CREUX DES 11 HEURES  
 BIEN PARTICIPER EN CLASSE  
 AIDER LA MÉMOIRE

## MENUS

PRENDS UN ALIMENT DE CHAQUE GROUPE POUR UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

[Bread] + [Banana] = JE ME SENS MIEUX  
 [Apple] + [Tea] =  
 [Cereals] + [Eggs] = J'AI PLUS D'ÉNERGIE  
 [Tomatoes] + [Milk] =

[Cereals] + [Nuts] = J'APPRENDS MIEUX  
 [Grapes] + [Milk] =  
 [Cereals] + [Yogurt] = JE SUIS DE MEILLEURE HUMEUR  
 [Pear] + [Water] =

## DES FRUITS ET LÉGUMES POUR...

AVOIR ENCORE PLUS D'ÉNERGIE  
 ÊTRE PLUS ALERTE ET RÉVEILLÉ  
 RESTER CONCENTRÉ

Mange des fruits de saison, Opte pour des fruits frais plutôt que des jus.

## DES BOISSONS POUR...

UNE HYDRATATION OPTIMALE  
 COMBATTRE LA FATIGUE  
 APPRENDRE PLUS LONGTEMPS

Bois régulièrement de l'eau et des infusions, Essaie le lait d'amande, de riz ou de noisette.