

## *L'équilibre alimentaire se construit dès le petit déjeuner*

**Le petit déjeuner est un repas à part entière qui doit fournir les nutriments nécessaires pour toute la matinée. Il est donc important que l'enfant prenne un petit déjeuner consistant, apportant 20 à 25 % de l'apport énergétique quotidien recommandé, composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson.**

Un petit déjeuner insuffisant peut entraîner des performances cognitives moindres ou une capacité de créativité plus faible lors des activités scolaires de la matinée. Le calcul mental, les opérations simples, les efforts de mémorisation peuvent en être affectés.

Négliger le petit déjeuner et donc ne pas apporter suffisamment d'énergie. C'est aussi prendre le risque d'avoir faim dans la matinée. Généralement ce "petit creux" deviendra une source de grignotage pouvant favoriser la prise de poids.

De plus, les études démontrent qu'un petit déjeuner riche en calories n'augmente pas la ration calorique journalière : il s'accompagne d'une diminution des apports caloriques, lipidiques et en sucres simples.

En outre, les enfants qui ne prennent pas de petit déjeuner ont presque deux fois plus de risques de présenter un surpoids que ceux qui en prennent. En effet, quand le petit déjeuner est copieux, c'est-à-dire représentant plus de 20 % de l'apport énergétique journalier conseillé (soit plus de 250 kcal à 4 ans, plus de 360 kcal à 7 ans et plus de 420 kcal à 9 ans), les enfants ont un IMC statistiquement inférieur à ceux dont le petit déjeuner est insuffisant.

Une étude sur des enfants pré pubères a trouvé des différences significatives dans la mesure des plis cutanés entre des enfants consommant un petit déjeuner apportant plus ou moins de 15 % de l'apport énergétique total de la journée : 24,5 cm contre 26,8 cm chez le garçon et 30,6 cm contre 30,9 cm chez la fille.

Tous ces résultats appuient l'intérêt d'augmenter la part du petit déjeuner pour prévenir l'obésité infantile.

Le petit déjeuner devra apporter des glucides, surtout complexes, dont l'intérêt dans la prévention du surpoids a été démontré. La consommation d'un aliment céréalier source de glucides le matin est donc vivement recommandée chez l'enfant pour se recharger en énergie avant une matinée scolaire ou sportive. Enfin, quand c'est possible, le petit déjeuner est l'occasion d'un moment agréable à partager en famille.

**Source :** [Matins Céréales](#)