

Un bon petit-déjeuner pour être en forme toute la journée ! - 1/1

Un grand nombre de personnes ne mangent pas le matin, une habitude très mauvaise que beaucoup ont prise ! Lisez ces petits conseils pour bien se sentir toute la matinée...

Nombreux sont les enfants qui ne prennent qu'un verre de lait, de café ou tout autre boisson voir rien du tout, avant de partir en cours...

Ils prétendent ne pas avoir faim et ne rien pouvoir avaler le matin, mais ce comportement peut entraîner un tas de complications dans les heures qui suivent (crise d'hypoglycémie, malaise, nosée, mal de tête...)

Pour éviter cela prenez un petit-déjeuner équilibré composé de :

- 1- **Un produit céréalier** (pain, céréales, biscottes...) pour apporter les glucides, minéraux, fibres et vitamines que votre corps demande
- 2- **Un produit laitier** (yaourt, lait, fromage...) source de protéines animales, de calcium et de vitamine A, B2 et D
- 3- **Un fruit ou un jus de fruit** pour les minéraux et la vitamine C
- 4- **Une boisson** pour l'apport en eau (lait, café, thé...)

Voilà la recette d'un bon petit-déjeuner pour bien démarrer la journée !

Que mangent les européens au p'tit-déj' ?

Les Anglais prennent en général, des oeufs au bacon, des céréales, des toasts et des fruits

Les Scandinaves préfèrent manger du pain noir, du jambon, du fromage et du salami

En Espagne, Italie et Portugal, ils se nourrissent de pain, gâteaux, biscuit et churros, le matin

En Belgique, pain, confiture, miel, jambon et céréales compose leur repas matinal

Et quand aux Autrichiens, Allemands et Suisses, ils préfèrent manger du pain de seigle, de la confiture, du jambon, de la viande, du fromage et des céréales !

Bon appétit à tous et n'oubliez pas de manger le matin !