

DÉCOLLEZ EN GRANDE :



DÉJEUNEZ

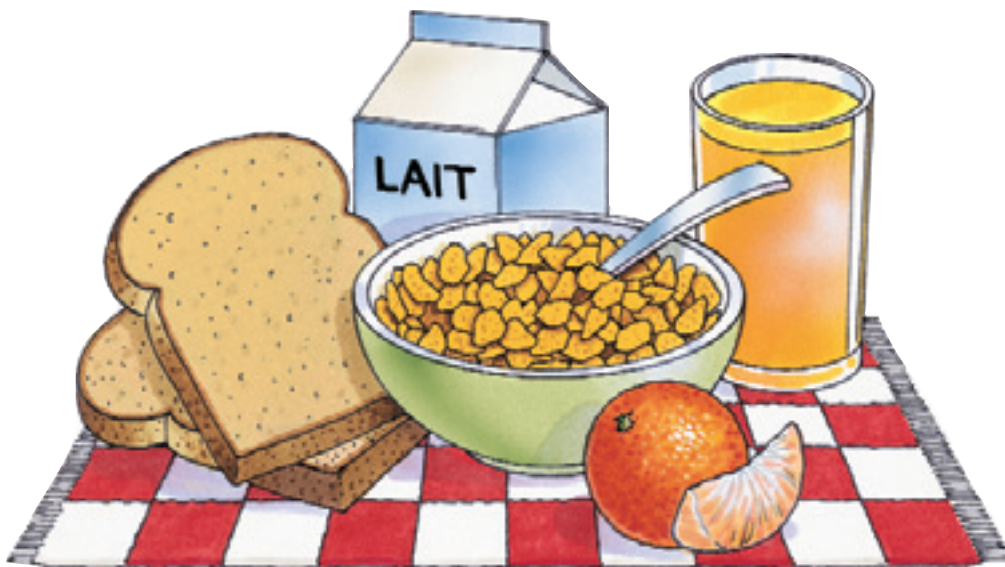
Kellogg's

DÉJEUNER

première condition d'une
bonne alimentation

VOICI POURQUOI

- Un plaisir pour le palais, le premier repas de la journée vous procure des éléments nutritifs précieux pour la santé. Et il vous aide à prévenir creux à l'estomac, fatigue et manque de concentration.
- Privé de nourriture pendant 8 à 12 heures, votre organisme a besoin au réveil d'une bonne dose d'énergie. C'est le petit déjeuner qui vous l'apporte et vous permet d'entreprendre avec vigueur vos activités de la journée et de soutenir le rythme jusqu'à midi.
- Beaucoup de fibres, peu de matières grasses sont les éléments clés d'un petit déjeuner bénéfique pour la santé.



Déjeunez donc tous les matins !

Déjeuner : une priorité quotidienne

- Le petit déjeuner peut vous procurer des éléments nutritifs essentiels : calcium, fer, vitamines du complexe B, vitamine C, protéines, et fibres.
- Sauter ce repas, c'est risquer de ne pas récupérer plus tard dans la journée les éléments qu'il vous aurait fournis.
- Pour obtenir votre dose quotidienne d'éléments nutritifs essentiels, composez votre menu à partir des quatre groupes d'aliments présentés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Chaque groupe contient des éléments nutritifs différents :

Produits céréaliers



Éléments clés

fibres, glucides,
fer, vitamines du
complexe B

Produits laitiers



acide folique,
fibres, vitamines
A et C

calcium,
protéines,
riboflavine,
vitamines A et D

fer, protéines,
vitamines du
complexe B

Légumes et fruits



Viandes et substituts



Qu'est-ce qu'un petit déjeuner équilibré ?

- Ce repas comprend divers aliments choisis dans trois des quatre groupes qui sont les produits céréaliers, les légumes et fruits, les produits laitiers de même que les viandes et substituts.
- Pour que le corps puisse bien fonctionner, il faut prendre chaque jour une quantité raisonnable de chacun de ces groupes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Seulement 12 % de la population canadienne déjeune de façon équilibrée au lever.
- Parmi les enfants canadiens de 7 à 12 ans, seulement un sur 50 prend un petit déjeuner équilibré.

Le déjeuner doit combler environ 25 %, soit le quart, de nos besoins en énergie et en éléments nutritifs essentiels pour toute la journée.

Nombre de portions
quotidiennes recommandées
par le *Guide alimentaire
canadien*

Nombre de portions
que chacun devrait
prendre pour déjeuner

5 à 12	Produits céréaliers	2
5 à 10	Légumes et fruits	2
2 à 4	Produits laitiers	1
2 à 3	Viandes et substituts	0 à 1

Le contenu d'un petit déjeuner équilibré

Un bol de céréales arrosées de lait, deux rôties de pain de blé entier, un fruit ou un jus de fruit et un verre de lait, voilà le menu type d'un premier repas bien équilibré.

Voici trois versions de petits déjeuners équilibrés !

Menu 1



Menu 2



Menu 3



Offrez-vous un délicieux petit déjeuner équilibré chaque jour !

Faire déjeuner les enfants

Le premier repas de la journée peut les aider à mieux performer.

VOICI POURQUOI

- Un petit déjeuner équilibré leur donne de l'énergie pour passer la matinée en grande forme et participer à plein d'activités.
- Les enfants qui ne prennent pas le temps de déjeuner ont des creux à l'estomac, se sentent fatigués et sont moins attentifs.
- Manger le matin peut les aider à améliorer leur concentration et leur rendement à l'école.
- Ceux qui déjeunent avalent beaucoup plus de vitamines, de fibres et de minéraux que les enfants qui partent souvent sans manger.

Composez un petit déjeuner équilibré

Choisissez ce que vous aimez dans au moins trois des groupes d'aliments suivants :

Produits céréaliers

- céréales chaudes ou froides
- pain
- bagels
- pain pita
- muffins anglais
- gaufres
- muffins
- barres de céréales

Produits laitiers

- fromage
- lait
- yogourt
- fromage cottage

Légumes et fruits

- pomme
- abricots séchés
- banane
- jus de fruit
- baies surgelées
- pamplemousse
- melon
- orange
- pêches en conserve
- poire
- pruneaux
- raisins secs

Viandes et substituts

- fèves cuites au four
- oeufs
- jambon maigre
- beurre d'arachide

Déjeuner comme ça, C'EST SUPER !

IDÉE N° 1

Faites une drôle de tête !

Tartinez une gaufre ou une rôtie avec du beurre d'arachide ou du fromage à la crème. Décorez avec des raisins secs pour les yeux et le nez, des tranches d'orange ou de pomme pour la bouche, des carottes râpées pour les cheveux.



IDÉE N° 2

Passer en grande vitesse !

Dans le vase d'un mélangeur, versez 175 g de yogourt aux fruits ou à la vanille et 125 ml (1/2 tasse) de morceaux de fruits. Actionnez le mélangeur quelques secondes et versez le tout dans un grand verre. Et une tartelette avec ça ? Oui !

IDÉE N° 3

Provoquez un méli-mélo !

Dans un bol, mélangez deux ou trois sortes de céréales prêtes à servir, des morceaux pêches, des fraises ou des raisins secs. Ajoutez du lait.



Décollez en grande : déjeunez

De nos jours, les horaires des uns et des autres sont tellement chargés qu'on ne s'étonne plus quand des membres de la famille décollent de la maison sans déjeuner. Ramenez-les sur terre et faites-les démarrer de la bonne façon avec un petit déjeuner bien équilibré. C'est facile à faire si on est bien organisé. Vous pourriez même prendre plaisir à déjeuner !

Préparez-vous au décollage

- Dressez la table la veille pour permettre aux membres de la famille de déjeuner dès qu'ils sont prêts. Placez les céréales, le pain, le beurre d'arachide et les muffins sur la table. Le matin, sortez le lait, le jus et les fruits tranchés du frigo.
- Ayez toujours un panier de fruits : bananes, pommes, poires, etc. à portée de la main. Préparez d'autres fruits à l'avance : pêches en tranches, quartiers d'orange et de cantaloup. Lavez les petits fruits et les raisins juste avant de les manger.
- Faites une grosse fournée de muffins au son en utilisant des céréales à haute teneur en fibres. Conservez au congélateur et sortez-en quelques-uns au besoin.
- Faites une provision de gaufres et de barres de céréales congelées pour les matins pressés.

Faites vite le plein

- Un bol de céréales arrosées de lait, un verre de jus et un verre de lait.
- Céréales prêtes à servir avec banane en tranches, raisins secs et lait.
- Une grosse cuillerée de bleuets (décongelés au micro-ondes pendant 30 secondes à HIGH pour garnir des gaufres réchauffées au grille-pain. Dégustez le tout en buvant un verre de lait.
- Muesli additionné de yogourt à la vanille ou aux fruits à 1% ou 2 % de matières grasses, un soupçon de cannelle. Servez avec des quartiers d'orange.
- Deux oeufs et une cuillerée à table (15 ml) de lait fouettés légèrement dans un petit bol. Faites cuire pendant une minute au micro-ondes (MEDIUM-HIGH), remuez et remettez au four pour une autre minute. Servez avec une rôtiée et un verre de jus.
- Fèves au four réchauffées — sans lard — accompagnées d'une rôtiée, d'un verre de lait et d'une pomme.
- Tartelette à griller et yogourt battu aux fruits (voir page 6, idée n° 2).
- Barre de céréales avec une de salade de fruits et un verre de lait.

Filez vite

- Boîte individuelle de céréales, berlingot de lait, banane.
- Sandwich au beurre d'arachide et banane, canette de jus.
- Barre de céréales, berlingot de lait, poire.
- Muffin au son, yogourt, canette de jus.
- Gâteaux de riz, tranches de fromage, salade de fruits.
- Dans un petit contenant : mélange de céréales prêtes à manger et fruits séchés (bananes, abricots, raisins secs), berlingot de lait, plus une tasse de compote de pommes.
- Tartelette, pomme, berlingot de lait.
- Bagel, fromage, jus de légumes.



Déjeuner, c'est super pour les adultes AUSSI

VOICI POURQUOI

Les adultes qui déjeunent régulièrement :

- consomment plus d'éléments nutritifs essentiels que ceux qui ne le font pas;
- améliorent leur résistance physique et leur concentration;
- atteignent plus facilement un poids-santé.

Déjeuner et poids-santé

- Manger quelque chose le matin, même si c'est peu, vous aide à contrôler votre poids.
- Consommer la plupart de vos calories plus tard en cours de journée vous donne moins de temps pour les dépenser.
- Sauter le petit déjeuner pour maigrir vous porte à manger davantage aux autres repas avec pour résultat : le contraire de l'effet recherché.

La plupart des céréales renferment peu de gras : un choix tout indiqué pour déjeuner.

Céréales et santé

- Manger des céréales contenant beaucoup de fibres est une façon simple d'ajouter des fibres à votre régime alimentaire. Les fibres favorisent la régularité intestinale. Elles sont aussi associées à la diminution du risque de contracter le cancer du côlon et le cancer du sein.
- Améliorer son alimentation en consommant, entre autres, des céréales riches en fibres et faibles en matières grasses aide à prévenir les risques de maladie cardiaque.
- Développer l'habitude de prendre trois repas par jour, dont le petit déjeuner, est essentiel pour les personnes souffrant de diabète. Un premier repas composé d'aliments maigres et de céréales à haute teneur en fibres aide les diabétiques à suivre leur diète.

Déjeunez bien et restez en santé

Manger beaucoup de fibres et peu de gras : une façon facile et agréable de faire le plein santé.

Le plein-fibres

ce menu comble plus de la moitié de vos besoins quotidiens



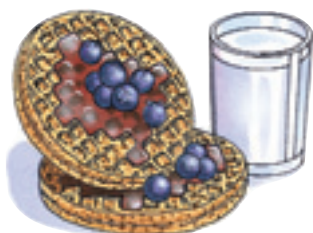
Céréales de type all-bran (125 ml, 1/2 tasse)	17,4 g
Banane moyenne	
Lait 2 % (250 ml, 1 tasse)	7,6 g
Rôties de blé entier (2)	
Confiture, gelée	
Café ou thé	
	gras fibres

Le tout maigre



Céréales de type raisin bran (250 ml, 1 tasse)	11,2 g
Lait écrémé (250 ml, 1 tasse)	3,4 g
Poire	
Bagel	
	gras fibres

Le rapide



Gaufres de blé entier (2)	
Bleuets (125 ml, 1/2 tasse)	9,3 g
Lait 1 % (250 ml, 1 tasse)	8,0 g
Sirop (30 ml, 2 c. à table)	
	gras fibres

Les céréales : un choix santé

POURQUOI ?

- La plupart des céréales sont fabriquées de grains ou de son de blé, d'avoine, de maïs et de riz.
- Elles fournissent des glucides complexes et peu de matières grasses.
- La majorité sont enrichies de fer et de vitamines B : thiamine, niacine, vitamine B6 et d'acide folique.
- Arrosées de lait, elles sont sources de calcium, de vitamine D, de vitamine B12 et de riboflavine.
- Plusieurs sortes de céréales contiennent beaucoup de fibres.

Les céréales et les fibres

- Augmentez votre consommation quotidienne de fibres en mangeant des céréales de son de blé telles les Bran Flakes.
- Consommez des céréales riches en fibres chaque jour pour faciliter votre fonctionnement intestinal.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer 5 à 12 portions de produits céréaliers chaque jour. Les céréales au petit déjeuner : une façon simple et délicieuse d'atteindre votre objectif céréalier.

Profitez des bienfaits et du bon goût des céréales dès le matin !

L'art de choisir ses céréales

- Choisissez des céréales qui plaisent à toute la famille.
- Lisez l'information nutritionnelle sur le côté de la boîte pour connaître le contenu de matières grasses, de fibres alimentaires, de vitamines ou de minéraux. Vous pourrez ensuite mieux décider des céréales qui conviennent le mieux à votre famille.

Deux choses importantes à vérifier : la quantité de matières grasses et la quantité de fibres.

Les céréales à forte teneur en fibres contiennent au moins 4 g de fibres par portion.



INFORMATION NUTRITIONNELLE	
Par portion de 30 g (12 biscuits)	
ÉNERGIE	105 Cal
PROTÉINES	2,6 g
MATIÈRES GRASSES	0,3 g
GLUCIDES	25 g
SUCRES	7,6 g
AMIDON	0,4 g
FIBRES ALIMENTAIRES	2,9 g
SODIUM	5 mg
POTASSIUM	115 mg



INFORMATION NUTRITIONNELLE	
Par portion de 30 g (250 ml, 1 tasse)	
ÉNERGIE	105 Cal
PROTÉINES	3,1 g
MATIÈRES GRASSES	0,4 g
GLUCIDES	25 g
SUCRES	3,3 g
AMIDON	17 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4,4 g
SODIUM	265 mg
POTASSIUM	160 mg

Les céréales à très forte teneur en fibres contiennent 6 g de fibres ou plus par portion.

Les céréales à faible teneur en matières grasses en contiennent 3 g ou moins par portion.



INFORMATION NUTRITIONNELLE	
Par portion de 30 g (125 ml, 1/2 tasse)	
ÉNERGIE	75 Cal
PROTÉINES	3,6 g
MATIÈRES GRASSES	0,6 g
GLUCIDES	23 g
SUCRES	5,3 g
AMIDON	7,2 g
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g
SODIUM	275 mg
POTASSIUM	315 mg

Le test de ce matin

- Déjeunez-vous de façon équilibrée ?
- Noircissez les illustrations présentées sur le rabat de la page 14. Par exemple, si vous avez pris un verre de jus (125 ml ou 1/2 tasse) et un bol de céréales avec 125 ml de lait (1/2 tasse), colorez une pomme, une tranche de pain et un demi-verre de lait.

Répondez aux questions suivantes

OUI NON

- Avez-vous déjeuné ?
- Avez-vous mangé des aliments d'au moins trois des différents groupes ?
- Avez-vous choisi des aliments riches en fibres tels des céréales ou du pain à base de son ou de grains entiers; d'autres sortes de céréales ou des muffins ?
- Avez-vous pris un fruit plutôt qu'un verre de jus pour augmenter vos sources de fibres ?
- Avez-vous donné la préférence aux produits laitiers à faible teneur en gras : lait écrémé, lait 1 % ou 2 % ou au yogourt à moins de 1,5 % ?
- Parmi les viandes et substituts, avez-vous mangé du beurre d'arachide contenant peu de gras ou du jambon maigre plutôt que du bacon ?

Résultat

Vous avez répondu **OUI** à toutes ces questions : vos petits déjeuners sont bons pour votre santé.

Vous avez répondu **NON** à l'une ou l'autre : essayez de changer quelques-unes de vos habitudes. Consultez ce guide en page 4 pour connaître le nombre de portions d'aliments que chacun devrait prendre de bon matin. De petits changements dans votre façon de vous alimenter aujourd'hui vous aideront à vivre en meilleure santé plus tard.

Valeur nutritive d'aliments populaires au petit déjeuner*

Énergie (cal) Matière grasses (g) Fibres (g) Calcium (mg) Fer (mg)

Produits céréaliers

Céréales de son de blé (125 ml, 1/2 tasse)	.86	.07	11,8	.30	.47
Céréales Bran Flakes (250 ml, 1 tasse)	105	.04	4,4	14	4,0
Céréales Raisin Bran (175 ml, 3/4 tasse)	130	.04	4,6	15	5,3
Céréales de riz (250 ml, 1 tasse)	111	0,1	0,3	4	.4
Céréales Corn Flakes (250 ml, 1 tasse)	111	0,1	0,8	1	.4
Gruau d'avoine cuit (250 ml, 1 tasse)	153	2,5	4,0	20	1,7
Muesli aux pommes (125 ml, 1/2 tasse)	115	2,3	2,9	18	3,0
Pain blanc enrichi (1 tranche)	75	0,9	0,5	20	0,7
Pain de blé entier (1 tranche)	67	0,7	1,6	24	0,8
Bagel (gros)	253	1,6	0,3	34	2,7
Muffin au son (1)	104	3,9	2,5	57	1,4
Muffin anglais (1)	144	1,5	0,5	100	1,73
Beigne (1)	246	15,8	0,6	23	1,1
Croissant (congelé)	154	8,2	0,1	21	0,9
Tartelette à griller (glacée)	200	5,6	0,8	38	0,9
Gaufre (congelée) (1)	115	4,0	0,5	28	1,0

Fruits

Pomme (1 moyenne)	.82	0,5	2,6	10	0,2
Banane (1 moyenne)	105	0,6	1,9	7	0,4
Jus de pomme (125 ml, 1/2 tasse)	62,5	0,2	0,2	9,5	0,5
Jus d'orange (125 ml, 1/2 tasse)	57,5	0,1	0,5	11,5	0,1
Jus de raisin (125 ml, 1/2 tasse)	.80	0,1	0,2	12	0,3
Jus de canneberge (125 ml, 1/2 tasse)	77,5	0,05	0,0	4	0,2
Orange (1 moyenne)	.62	0,2	2,4	52	0,1
Pamplemousse (1/2 blanc)	.39	0,1	2,1	14	0,1
Pêches en conserve (125 ml, 1/2 tasse)	.34	traces	0,8	5	0,2
Poire (1 moyenne)	100	0,7	5,1	19	0,4
Fraises (125 ml, 1/2 tasse)	23,5	0,3	1,6	11	0,3
Bleuet (125 ml, 1/2 tasse)	.43	0,3	2,0	4,5	0,1
Raisins secs (30 ml, 2 c. à table)	.77	0,1	1,7	13,5	0,5

Produits laitiers

Lait écrémé (250 ml, 1 tasse)	.90	0,5	0,0	319	0,1
Lait 1 % (250 ml, 1 tasse)	108	2,7	0,0	317	0,13
Lait 2 % (250 ml, 1 tasse)	128	.5	0,0	314	0,13
Yogourt 1,5 % de m.g. (175 ml, 3/4 tasse)	.199	.3	0,0	237	0,1
Fromage cheddar (2,5 cm, 1 po carré)	.66	5,4	0,0	118	0,11
Fromage cottage 2 % m.g. (125 ml, 1/2 tasse)	.107	2,3	0,0	82	0,19

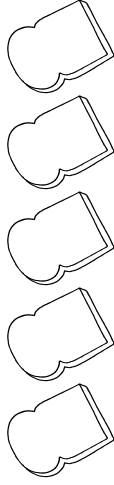
Viandes et substituts

Haricots rouges en conserve (250 ml, 1 tasse)	.250	1,2	20,7	134	0,78
Oeuf (1)	.74	.5	0,0	24	0,7
Jambon maigre (35 g, 1 tranche)	.46	1,8	0,0	.2	0,3
Beurre d'arachide (15 ml, 1 c. à table)	.95	8,1	0,9	.6	0,3
Tofu (100 g)	.145	8,7	0,00	633	10,5

* Source : BRAULT-DUBUC, Micheline et Liliane CARON-LAHAIE. Valeur nutritive des aliments, 7^e édition, Montréal, Société Brault-Lahaie, 1994.

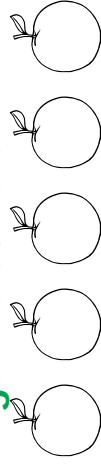
Portions pour chaque groupe d'aliments

Produits céréaliers



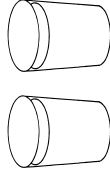
1 portion = 30 à 40 g de céréales, 1 tranche de pain, 1/2 bagel, pain pita ou muffin anglais.

Légumes et fruits



1 portion = 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de jus ou un fruit de grosseur moyenne.

Produits laitiers



1 portion = 250 ml (1 tasse) de lait, 175 g de yogourt ou 50 g (2 tranches) de fromage.

Viandes et substituts



1 portion = 50 à 100 g de viande, volaille ou poisson, 1 à 2 oeufs, 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide.

Autres aliments



(Confiture, beurre, margarine, ketchup, etc.) Aucune portion précise. Certains aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Bibliographie

- Canada Breakfast Incidence Study, Toronto, Kellogg Canada Inc., 1991.
- CARPENTER, R. «Cardiovascular Disease Risk Factors and Breakfast Meal Patterns», Toronto, Kellogg Nutrition Symposium Proceedings, 1990, p. 126-150.
- CHAO, E., SMIT-VANDERKOOY, P. «An Overview of Breakfast Nutrition», Journal of the Canadian Dietetic Association, vol. 50, n° 4, 1989, p. 225-228.
- DECOSSE, J., MILLER, H., LESSER, M. «Effect of Wheat Fibre and Vitamins C and E on Rectal Polyps in Patients with Familial Adenomatous Polyposis», Journal of National Cancer Institute, vol. 81, 1989, p. 1290-1297.
- MORGAN, K., ZABIK, M., STAMPLEY, G. «Breakfast Consumption Patterns of Older Americans», Journal of Nutrition and the Elderly, vol. 5, 1986, p. 19-44.
- MORGAN, K., ZABIK, M., STAMPLEY, G. «The Role of Breakfast in Diet Adequacy of the U.S. Adult Population», Journal of American College of Nutrition, vol. 5, 1986, p. 551-563.
- NICKLAS, T., BAO, W., WEBBER, L., BERENSON, G. «Breakfast Consumption Affects Adequacy of Total Daily Intake in Children», Journal of the American Dietetic Association, vol. 93, 1995, p. 886-891.
- POLLITT, E. «Does Breakfast Make a Difference in School?», Journal of the American Dietetic Association, vol. 95, 1995, p. 1134-1139.
- ROSE, D.P. «Dietary Fibre and Breast Cancer», Nutrition and Cancer, vol. 13, 1990, p. 1-8.
- SCHOENBORN, C. «Health Habits of U.S. Adults, 1985: The Alameda 7 Revisited», Public Health Reports, vol. 101, n° 6, 1986, p. 571-580.



DÉCOLLEZ EN GRANDE : DÉJEUNEZ*

Cette brochure a été préparée par les diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.

Pour mieux connaître les effets bénéfiques des céréales et des fibres alimentaires ou obtenir des recettes à base de céréales, communiquez avec nous.

Service aux consommateurs

Kellogg's

6700, avenue Finch Ouest
Toronto (Ontario) M9W 5P2
1-888-876-3750