



Pas le temps ! Et hop, le départ à l'école se fait sans passer par la case petit déjeuner. Pourtant, plus qu'un rituel ou une gourmandise, le petit déjeuner reste un repas essentiel, surtout chez l'enfant.

Considéré comme le repas le plus important de la journée, le petit déjeuner, n'est plus une habitude quotidienne pour tous les enfants. Beaucoup d'entre eux partent le ventre vide ou simplement avec un gâteau dans la poche.

Pourtant après la nuit, le corps a besoin de remplacer l'énergie qu'il a puisée dans ses réserves pendant le sommeil et préparer la matinée qui s'annonce. Cette énergie qui manque peut avoir des conséquences sur la concentration, les apprentissages et la santé des enfants. Et comme une mauvaise habitude en appelle une autre, pour faire face au coup de pompe, on grignote, ce qui pourrait favoriser le risque d'obésité.



Afin de mettre en valeur l'importance du petit déjeuner, le centre de loisirs met en place pendant les vacances de printemps, une opération p'tit déj. Une fois par semaine, nous proposerons aux enfants inscrits, des ateliers où les différents groupes d'aliments seront revisités. Bannir les faux amis : Céréales pleines de sucre, jus de fruits à base de nectars reconstitués, barres chocolatées... avec des petits déjeuners équilibrés et naturels.

L'équipe d'animation enfance