

# C'est l'heure du petit-dej' !

Il se compose selon les envies, la faim et les activités des enfants !

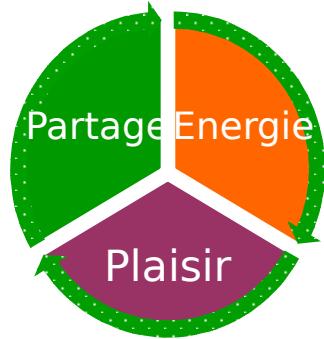


Le petit-déjeuner permet de recharger les batteries des enfants après une nuit entière sans avoir mangé !

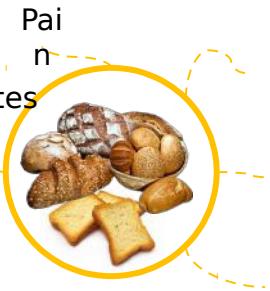
Il permettra à votre enfant de bien commencer la journée à l'école car il favorise une plus grande concentration et augmente ses capacités physiques.

L'heure du petit-déj est aussi idéal pour partager un moment convivial en famille.

Et -surtout,- évitons -les -écrans- -le -matin, -très mauvais pour la concentration des enfants.



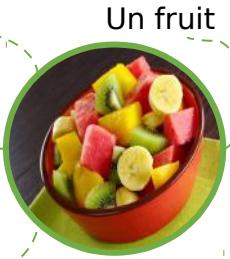
## Des idées délicieuses pour un petit-déjeuner complet !



**Un produit céréalier**

Pain de mie  
Biscottes  
*A varier avec du beurre, de la pâte à tartiner, du miel, de la confiture...*

Une brochette de fruits  
Une compote maison ou sans sucres ajoutés  
smoothie fait maison



**Un produit fruitier**



Un morceau de fromage

Du fromage blanc

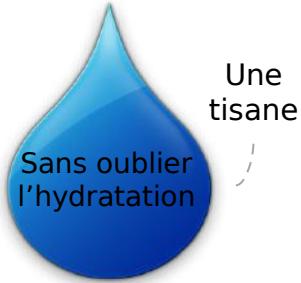
Un yaourt nature



Un verre de lait

Un verre d'eau

Une tisane  
*Sans oublier l'hydratation*



**Un produit laitier**