



**Des parents attentifs.**

### **L'importance du petit déjeuner**

Marie-José Burgun, animatrice de l'association Réponse, a proposé un café-rencontre autour du petit déjeuner. L'animatrice rappelle qu'il existe 4 familles d'aliments essentiels, le lait et les produits laitiers, les céréales, les fruits, les boissons. Elle questionne les participants sur les habitudes de chacun et donne des idées pour les matins pressés et les matins détente. C'est aussi l'occasion de faire quelques suggestions de mini-recettes et d'astuces pour faire manger sous différentes formes des alimentés boudés par les enfants.

La médiathèque dispose d'un rayon important de livres pour réaliser des assiettes amusantes. Elle conseille également de se renseigner sur le menu de la cantine pour donner au dîner l'élément que les enfants n'auraient pas mangé à midi. « Le petit déjeuner est un moment privilégié d'échange avec l'enfant, il ne se prend pas devant la télé ou la tablette, mais il se déroule dans une ambiance détendue, il est un véritable repas puisqu'il assure à lui seul le quart des apports énergétiques et des nutriments de la journée ».