CLUB des petits déjeuners MC

SGÉE

# Communication aux parents

Février 2026

## Mieux vaut un fruit entier qu'un verre de jus!

### Pourquoi privilégier les fruits et légumes entiers au petit déjeuner?

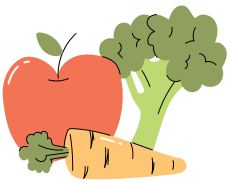
Pour bien commencer la journée, un petit geste peut changer la donne : choisir des fruits et des légumes entiers plutôt que du jus, même lorsqu'il est fait maison.

Le comité nutrition du Club des petits déjeuners recommande de remplacer le jus par des fruits et des légumes entiers au petit déjeuner. Croquants, colorés et savoureux, ils regorgent de vitamines, de minéraux et de fibres qui aident les enfants à se sentir rassasiés plus longtemps et à avoir l'énergie nécessaire pour apprendre, jouer et grandir.

### Ils contiennent des fibres précieuses

Les fibres se trouvent surtout dans la pelure et la pulpe des fruits et légumes, des parties souvent perdues lorsqu'ils sont transformés en jus. Elles aident les enfants à se sentir rassasiés plus longtemps et contribuent à une bonne digestion.





## Ils sont riches en vitamines et en minéraux

Les fruits et les légumes contiennent naturellement une grande variété de nutriments et de composés bénéfiques répartis dans l'ensemble de leur structure. En les mangeant entiers, on profite pleinement de tous leurs bienfaits.

## Ils sont naturellement moins sucrés

Un verre de jus, même pressé à la maison, peut contenir le sucre de plusieurs fruits, sans les fibres qui aident à ralentir son absorption. Les fruits et légumes entiers offrent un goût sucré naturel et bien équilibré.





## Des options simples pour le petit déjeuner

Bonne nouvelle : les fruits et légumes entiers se déclinent de mille et une façons pour plaire aux petits comme aux grands! Servez-les frais ou congelés, en compote sans sucre ajouté, coupés dans un yogourt, mélangés dans un smoothie ou en accompagnement d'un plat chaud, pour une note colorée.

## Un plaisir pour les yeux et les papilles

Leur variété de couleurs, de textures et de saveurs stimule la curiosité et l'appétit des enfants dès le matin, une belle façon de rendre le petit déjeuner encore plus amusant!



**Un petit geste, un grand impact!**

**À retenir**

**Remplacer un verre de jus par un fruit entier au petit déjeuner, c'est un pas concret pour aider nos enfants à adopter des habitudes durables. Encourageons-les à croquer dans la vie… et dans leurs fruits et légumes!**

Si vous désirez plus d'informations sur les boissons à privilégier au petit déjeuner, n'hésitez pas à consulter notre document Choisir des boissons pour votre programme.

Il contient une foule d'informations qui vous guideront sur les meilleurs choix pour les enfants, tant en milieu de garde qu'à la maison!

Vous avez des questions à propos du programme de petits déjeuners? N'hésitez pas à discuter avec le responsable de votre service de garde ou à nous écrire au programmes@clubdejeuners.org

CLUB des petits déjeuners MC