

Tartines en folie

Lundi, mardi, mercredi... :
change à chaque repas le goût de tes tartines.
Tu peux aussi inventer des recettes pour ta famille !



CAMPAGNARDE

- Coupe une tranche de pain de campagne
- Beurre-la
- Recouvre-la d'une tranche de jambon cru
- Dépose dessus des cornichons coupés en deux.

FRUITEE

- Coupe une tranche de pain aux noix
- Tartine-la de compote de pomme
- Saupoudre d'un peu de cannelle
- Dépose dessus des petits morceaux de fruits (banane, clémentine, kiwi...).



CHOCOLATEE

- Coupe un morceau de pain brioché
- Beurre-le
- Râpe dessus du chocolat noir.

FROMAGERE

- Coupe une tranche de pain aux céréales
- Recouvre-la d'une feuille de salade
- Dépose dessus des petits morceaux de ton fromage préféré.



A RAYURES

- Coupe un morceau de baguette
- Beurre-le
- Tartine côte à côte : de la compote de framboise, du fromage blanc et du miel.

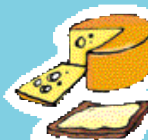
Petits déjeuners d'Europe

Tous les petits déjeuners ne se ressemblent pas :
cela dépend des habitudes alimentaires de chaque pays.
Alors en route pour un tour des petits déjeuners
chez tes voisins européens !



ANGLAIS

- Thé au lait
- Toasts beurrés
- Mamelades de fruit
- Œufs frites au bacon



HOLLANDAIS

- Café au lait
- Pain de seigle beurré
- Fromage Edam

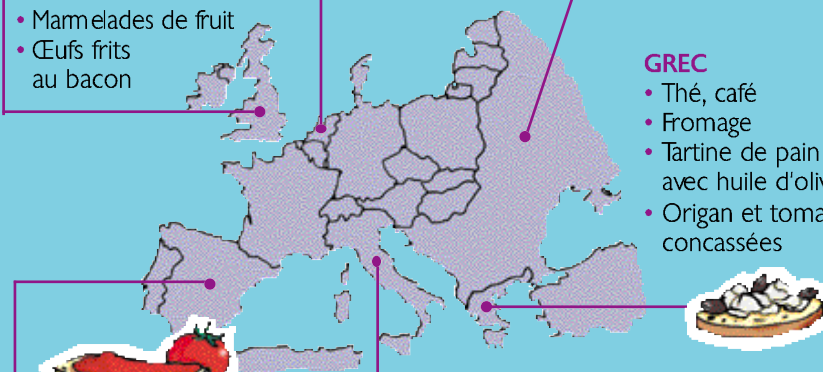


RUSSE

- Thé
- Yaourt
- Blinis
- Poisson fumé

GREC

- Thé, café
- Fromage
- Tartine de pain avec huile d'olive
- Origan et tomates concassées



ESPAGNOL

- Café au lait
- Pain frotté à la tomate et à l'huile d'olive
- Jambon cru

ITALIEN

- Cappuccino
- Viennoiseries (croissant, brioche...)



Espace Pain Information - 2, Square Pétrarque - 75116 Paris
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07 - www.espace-pain-info.com

Matin tartines

le pain au petit déjeuner



© Espace Pain Information 2016

Bien démarrer la journée

UN REVEIL MALIN

Le petit déjeuner est **un repas très important** : il permet de recharger les batteries après une nuit de sommeil.

Pour fonctionner correctement, ton corps puise toute la nuit dans ses réserves d'énergie. Le matin, il a besoin d'un repas pour faire le plein de dynamisme et attaquer une nouvelle journée.

Avec un petit déjeuner :

- tu ne t'endors pas en classe
- tu retiens bien tes leçons
- tu n'as pas envie de grignoter
- tu es de bonne humeur !



LA FORMULE MAGIQUE

Prendre un petit déjeuner c'est bien, mais prendre un petit déjeuner **équilibré** et **complet**, c'est encore mieux ! Pour cela, **4 aliments sont indispensables** :

- **Une boisson** (chocolat, thé, eau) pour ressourcer ton corps en eau après la nuit.
- **Un produit laitier** (yaourt, fromage blanc, lait, fromage) pour le calcium et les protéines qui t'aident à grandir.
- **Un fruit** (frais entier, pressé ou en bouteille) pour les vitamines et les fibres.
- **Un produit céréalier** (pain, biscuits, maïs et riz soufflés) pour l'énergie...

... avec un peu de beurre et de confiture, rien que **pour le plaisir de tartiner !**



Le pain au petit déjeuner

UNE HABITUDE DE TOUJOURS

Si le pain fait toujours partie du petit déjeuner aujourd'hui, c'est parce que **ses bienfaits sont reconnus depuis longtemps**.

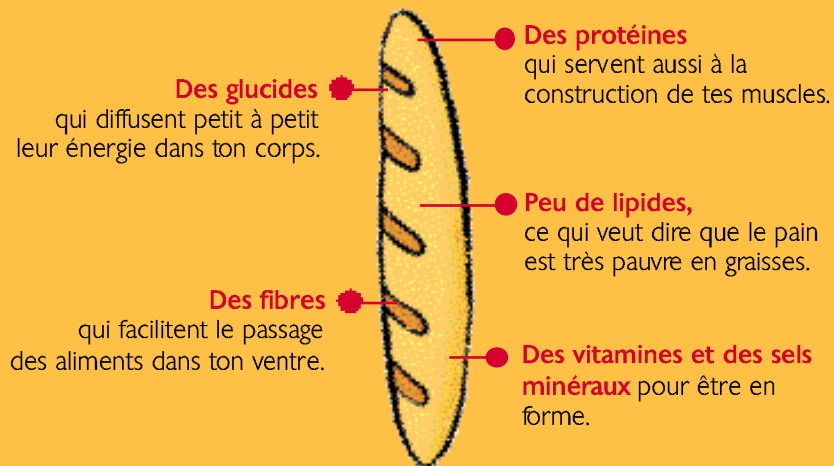
Les Egyptiens le consommaient à peine levé, Jules César le frottait avec de l'ail et les Français le trempaient dans la soupe jusqu'au milieu du 20^{ème} siècle...

et toi tu le manges en tartine !



UNE SOURCE D'ENERGIE

Dans une baguette, presque tous **les éléments indispensables à ton organisme** sont présents :



LE PETIT DEJEUNER CLASSIQUE

Il apporte à ton corps **1/4 de l'énergie** dont tu as besoin pour la journée.

- Un bol de chocolat
- Un verre de jus d'orange
- Une tartine de pain avec du beurre et de la confiture



UN PAIN POUR CHAQUE MATIN

En plus de la baguette que tout le monde connaît, tu peux trouver selon les régions des **formes** et des noms de pains très rigolos.

Les pains de France

Dans ta boulangerie, prends aussi le temps de découvrir toutes les variétés de pain aux **goûts** si différents...

- Le pain aux céréales
- Le pain de campagne
- Le pain brioché
- Le pain aux noix

