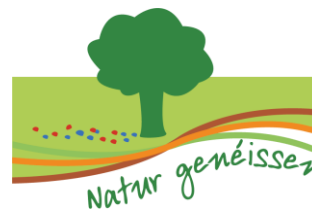


Les céréales pour le petit-déjeuner



Prises au petit-déjeuner ou en collation, les céréales jouent un rôle important dans l'apport énergétique et nutritionnel de la journée. Grâce à leur apport en glucides complexes, en fibres et en vitamines, elles peuvent contribuer à de meilleures performances cognitives et à une bonne sensation de satiété et ainsi éviter le grignotage.

Cependant, tous les produits céréaliers ne se valent pas, et leur choix doit être fait avec attention.

Comment bien choisir les céréales pour enfants:

Pour faire un bon choix, il convient de lire attentivement, ce qui est marqué sur les emballages. En effet, beaucoup de céréales destinées aux enfants sont trop riches en sucres ajoutés, en sel ou en additifs.

Voici quelques conseils clés :

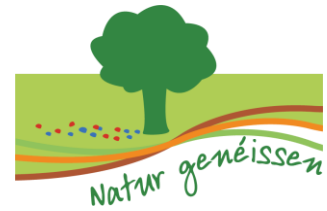
- **Privilégier les céréales complètes**, plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux que les céréales raffinées.
- **Privilégier les céréales non transformées** : les flocons d'avoine, le muesli nature (non sucré), ou encore les mélanges de graines et céréales complètes.
- **Favoriser les produits avec une liste d'ingrédients courte et compréhensible.**
- **Privilégier les céréales avec un Nutri-Score A ou B**, qui ne contiennent pas plus de 17 g de matières grasses, 12,5 g de sucres totaux et 0,5 g de sodium pour 100 g, ce qui correspond aux critères de l'OMS. En effet, la teneur en sucre peut varier de 0 g à 40 g selon la variété de céréales.
- **Vérifier la teneur en fibres** : un bon produit contient au moins 3 g de fibres pour 100 g.

Conclusion

Les céréales peuvent être un excellent choix pour le petit déjeuner ou la collation, à condition d'être bien choisies. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour les enfants, mieux vaut opter pour des céréales qui ne portent aucune référence aux enfants sur l'emballage.

Si tous les critères ci-dessus sont remplis, les produits « bio » peuvent également être privilégiés. Enfin, les céréales doivent être consommées en alternance avec d'autres aliments, en particulier avec le pain.

Recette – Croquant au chocolat



- 160g de noix concassées
- 160g de chocolat noir
- 200g de flocons d'avoine fins
- 4 cuillères à soupe de son d'avoine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 160g de beurre
- Quelques feuilles de menthe pour décorer

Préparation:

Hachez finement le chocolat et le mélanger avec l'avoine, le son d'avoine, le sucre et le beurre. Transférer dans une casserole et rôtir le mélange à feu moyen jusqu'à ce qu'il dégage une odeur agréable. Verser le croustillant de la poêle dans une assiette et laisser refroidir.

Le croquant se garde plusieurs jours au frigo.

💡 Astuce: Servez de temps en temps les céréales avec quelques cuillères de ce croquant, du lait ou une boisson végétale et un fruit frais !

Recette: Ecole du Goût