

LE PETIT DEJEUNER

Premier plaisir de la journée

Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie, l'organisme est à jeûn depuis la veille, il doit reprendre des forces.

3 aliments essentiels

Laitage :

source de calcium et de protéines qui permettent de construire, entretenir et renouveler les tissus du corps.

Pain ou céréales :

source de glucides complexes (amidon) qui fournissent de l'énergie lentement distribuée dans l'organisme.

Liquide :

qui permet de réhydrater le corps.

C O R R I G E S

On peut remplacer

- le lait par yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage, entremets au lait...
- le pain par biscottes, pain complet ou au son, céréales...
- la boisson chaude par eau fraîche ou jus de fruits.

Soit mille possibilités pour varier de manière agréable ce repas santé, faire plaisir aux gourmets, et tenter les gourmands.

Selon les goûts et les habitudes on y ajoute beurre, confiture et un fruit.

non demandé en italique

Un petit déjeuner complet

- permet de passer une bonne matinée sans fatigue, ni "creux de 11 heures"
- permet de prendre un repas moins lourd et copieux à midi et évite donc la somnolence de l'après-midi provoquée par une digestion difficile
- assure une répartition équilibrée des aliments qui maintient constantes l'attention et l'efficacité dans la journée et évite la prise de poids.

ACADEMIE DE GRENOBLE				SESSION 1999	
EXAMEN : C.A.P EMPLOYE EN PHARMACIE				Durée : 30 min	
Epreuve : Epreuve Facultative Dactylo				Coefficient :	
Echelle :	Nb. Tirages :	CORRIGE	N°	Feuille : 1/1	