

## **QUESTION DIET**

### **Pendant les vacances, comment gérer le petit déjeuner des ados ?**

Ce sont les vacances, l'ado en profite pour dormir et se lève tard ! Doit-il prendre alors un petit déjeuner ? S'il se lève avant 10 h00, il peut prendre un petit déjeuner complet avec lait, céréales ou pain beurré et un fruit pressé. S'il se lève plus tard, le petit déjeuner sera plus léger avec un petit bol de lait et céréales, pour qu'il ait encore faim à l'heure du déjeuner. S'il se lève à l'heure du déjeuner, soit il partage le repas avec le reste de la famille, soit il est seul et il se prépare un petit déjeuner copieux avec lait, céréales, pain beurré, fruits, des œufs au plat ou du bacon... **(Nutrinedo Hebdo)**