

#FOCUS PETIT DEJ - AVRIL 2017

# Pain et petit déjeuner



Observatoire du pain

le pain

# À quoi sert le petit déjeuner ?

Le petit déjeuner doit couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée, soit 400 à 500 calories.

Le pain est un allié important pour remplir ces apports.

**100 g de baguette courante  
= 255 Kcalories**

**100 g de baguette multigraines  
et graines = 264 Kcalories**



# La composition idéale du petit déjeuner



- **une boisson** pour hydrater l'organisme
- **du pain**, contributeur en glucides complexes (ou autres produits céréaliers) pour l'apport en carburant, fibres et vitamines du groupe B
- **un fruit frais** pour la vitamine C et les fibres
- **un produit laitier** pour les apports en calcium et protéines
- **un peu de matières grasses** (beurre ou margarine) pour un apport rapide en énergie

# Petit déjeuner : un allié dans la gestion du poids

Prendre un petit déjeuner équilibré **permet d'éviter l'hypoglycémie de 11 heures** qui conduit au grignotage d'aliments souvent gras.

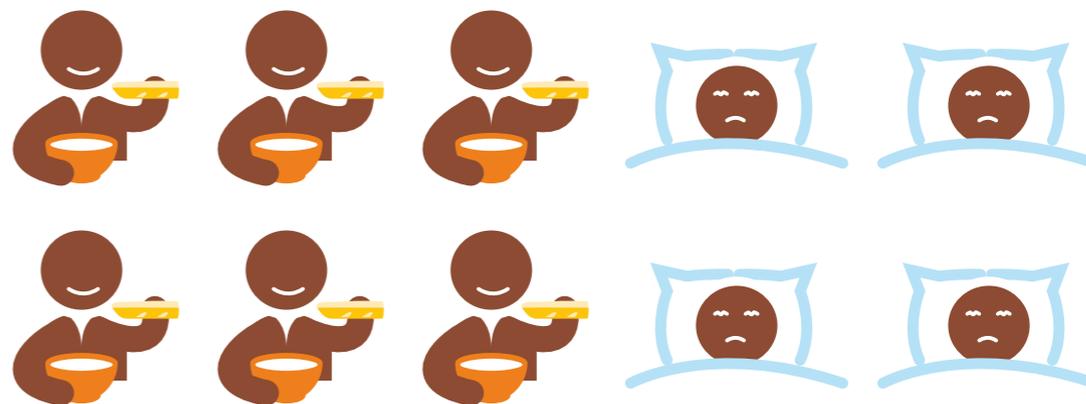


11:00

# Pourquoi les jeunes zappent-ils le petit déjeuner ?

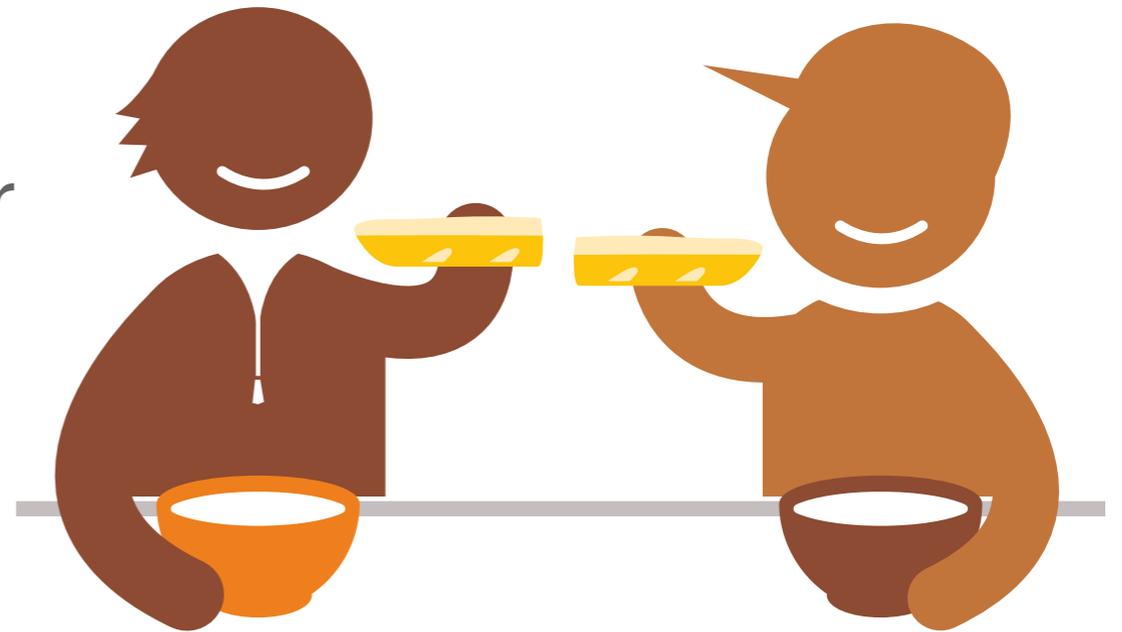
Seulement **60 %** des jeunes de 20 à 29 ans prennent un petit déjeuner chaque matin.

Selon le CREDOC, l'une des causes est l'usage des tablettes au coucher. On s'endort plus tard, on se lève plus tard... le petit déjeuner passe à la trappe.



# Le pain, stimulant du « bien-manger » pour les jeunes !

Manger du pain au petit déjeuner encourage à s'attabler, à consacrer du temps au repas, à le partager et à moins grignoter.

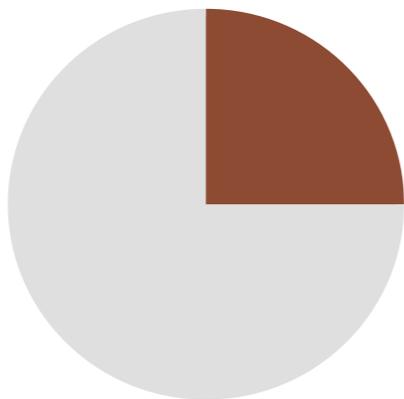


# Le pain : toujours bien présent au petit déjeuner



**50 %** des adolescents et **61 %** des adultes  
consomment du pain à ce repas.

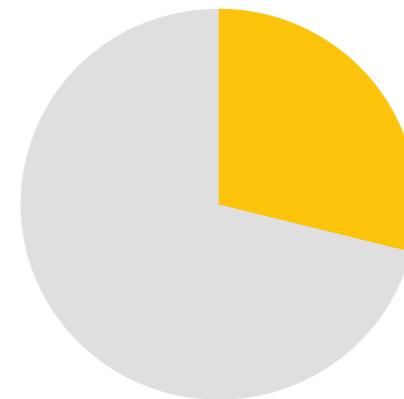
# Part du petit déjeuner dans la consommation moyenne de pain de la journée :



ENFANTS  
**25 %**



ADOLESCENTS  
**20 %**



ADULTES  
**29 %**

# Au petit déjeuner : des pains pour tous les goûts



**Classique, Campagne, Seigle, Tradition, Son, Levain, Multi-céréales...**

*« Le choix est tel que chacun, selon ses goûts, peut déguster avec plaisir la tartine du matin »*

# Les jeunes tartinent plus le week-end !



semaine



week-end

**Le week-end, les portions de pain sont plus grandes** au petit déjeuner et le pain pèse davantage dans la composition du petit déjeuner chez les enfants et les adolescents

# Plus qu'un aliment, le pain, c'est du lien

Pour les jeunes  
qui le consomment  
au petit déjeuner,  
le pain, c'est aussi  
du lien avec le boulanger,  
les habitants du quartier,  
les proches,...

