

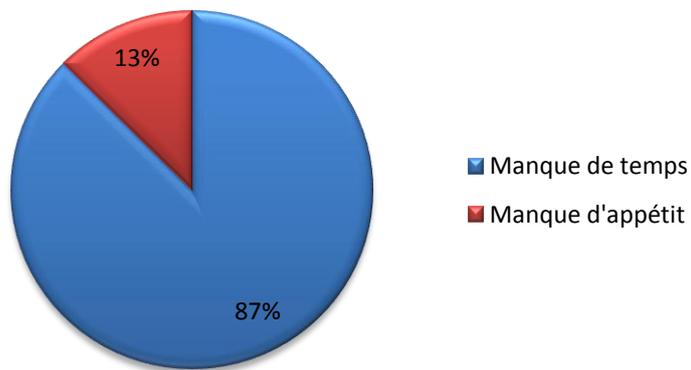
Synthèse des réponses au questionnaire sur le petit Déjeuner

Nombre de participants : 89 élèves sur 182 soit 49.8%

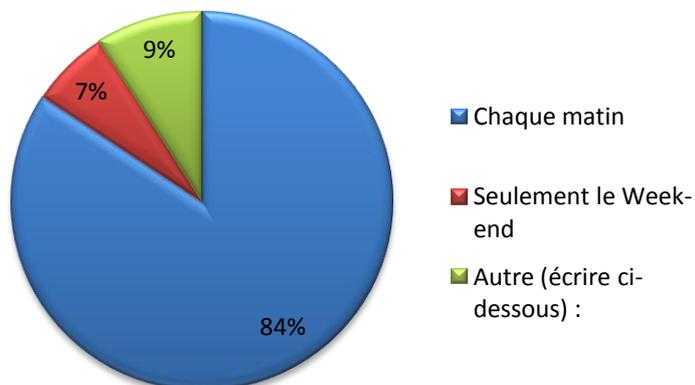




Raisons pour les élèves ayant répondu NON a la première question

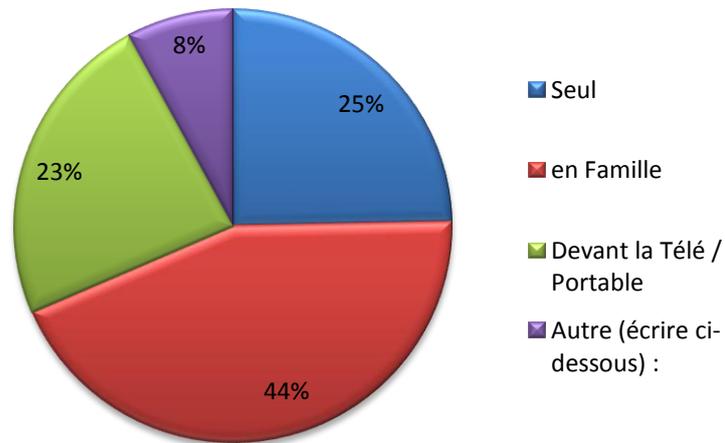


Fréquence du Petit Déjeuner

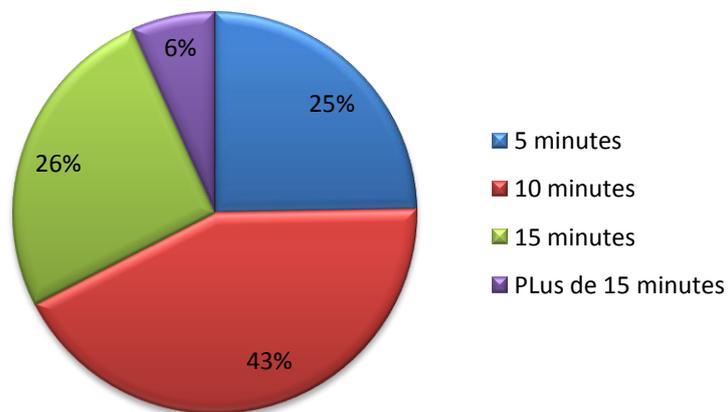




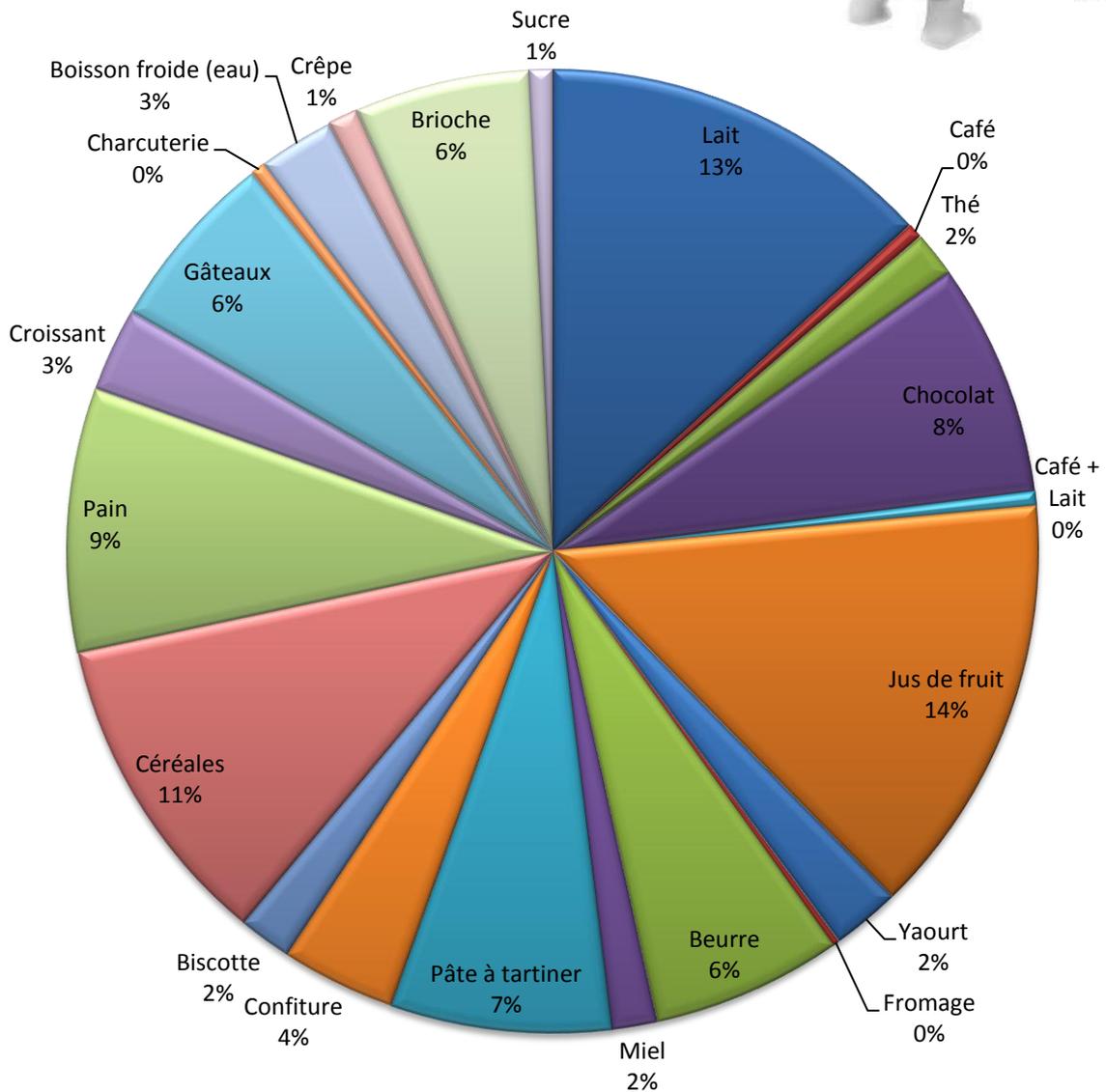
Conditions de prise



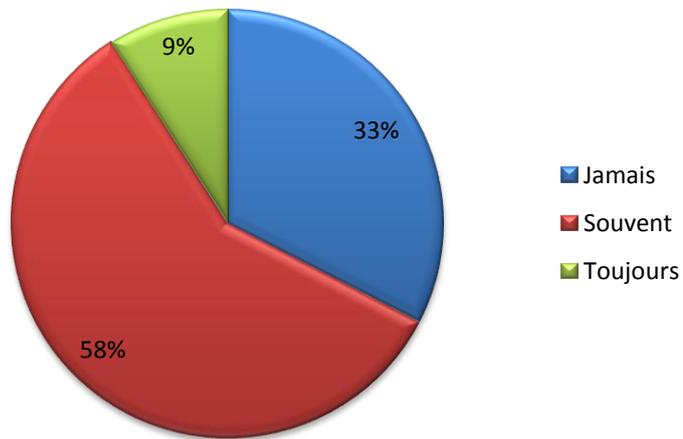
Durée du Petit Déjeuner



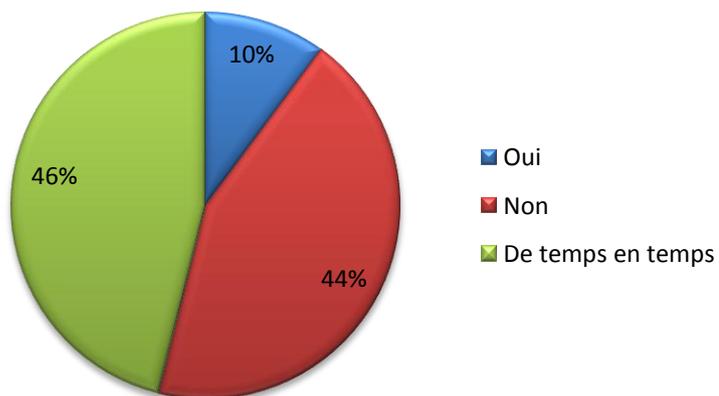
Aliments consommés



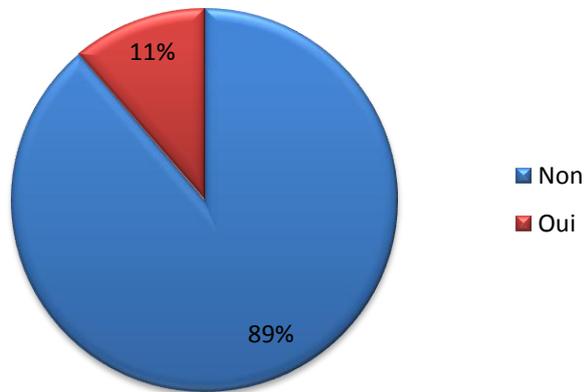
Sensation de faim dans la matinée



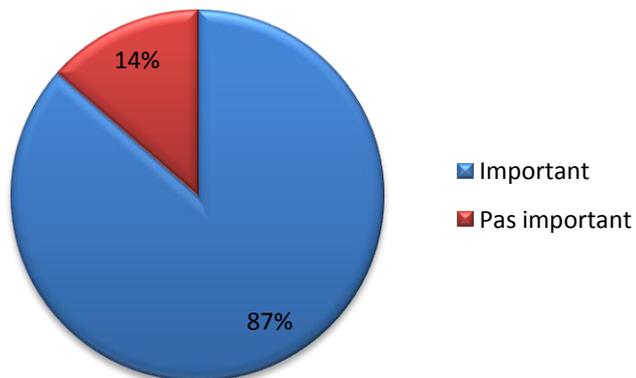
Sensation de fatigue dans la matinée



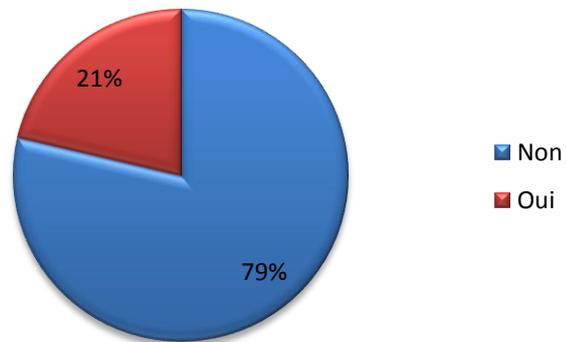
Prise de collation



Importance du Petit Déjeuner



Petit Déjeuner différent si activité sportive





- La majorité des élèves ayant répondu au questionnaire prend un petit déjeuner

S'ils ne prennent pas de petit déjeuner c'est par manque de temps principalement



CONSEILS :

- ✓ SE LEVER 5/10 MN PLUS TÔT
- ✓ Ou au pire prendre un fruit ou un biscuit sur le chemin de du collège



- La majorité des élèves prend un petit déjeuner en famille mais une grande partie le fait devant un écran



ATTENTION : UN REPAS PRIS DEVANT UN ECRAN FAVORISE LE SURPOIDS

- La majorité des élèves prend son petit déjeuner en 10mn

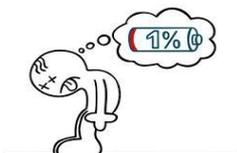


Le temps idéal d'un repas est de **20 mn**. C'est le temps nécessaire au bout duquel la sensation de faim disparaît

- La majorité des élèves 58% ont souvent faim dans la matinée.

Cela peut être signe que le petit déjeuner n'est pas assez riche en gras, fibres et protéines, éléments indispensables pour donner au corps l'énergie nécessaire de tenir la journée

- Peu d'élèves prennent une collation à 10h. Attention aux collations trop sucrées ou salées (Bannir Chips, bonbons...)



- La majorité des élèves ne change pas leurs habitudes alimentaires s'ils doivent pratiquer une activité physique

- **UNE GRANDE MAJORITE DES ELEVES COMPREND L'IMPORTANCE DU PETIT DEJEUNER**

