

# LA SEMAINE DU GOÛT 2016

Le Petit Déjeuner à la Française

CLUB FRANCE DU GOÛT



## LE PETIT-DÉJEUNER : UN PLAISIR FONDAMENTAL !

MOBILISATION GÉNÉRALE EN FAVEUR DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE

### LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : LIBERTÉ GOURMANDE, ACCESSIBLE, COMPLET ET SIMPLE !

Un modèle idéal en terme d'équilibre nutritionnel.

#### UN PRODUIT CÉRÉALIER



Apport en glucides complexes et fibres

Apport en lipides et vitamine A

#### UN PRODUIT LAITIER



Apport en protéines et calcium

#### UN PRODUIT FRUITIER



Apport en énergie, vitamines et minéraux

Il n'existe pas de règle absolue concernant la composition d'un petit-déjeuner ! Seule la diversité compte.  
LE PLUS IMPORTANT : PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER LE MATIN !

### LE PETIT-DÉJEUNER N'EST PAS PETIT ! IL EST FONDAMENTAL !

Plus de **9 FRANÇAIS SUR 10** considèrent le petit-déjeuner comme **un moment plaisir pour commencer la journée.**  
Source : Enquête CSA pour UNIJUS 2014



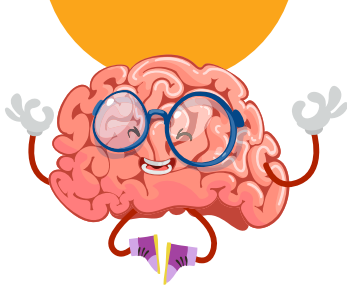
Pour **95%** des français, le petit-déjeuner est une **source d'énergie indispensable.**  
Source : Enquête CSA pour UNIJUS 2014

### LES BIENFAITS DU PETIT-DÉJEUNER

#### PLEIN D'ÉNERGIE



#### CONCENTRATION DE L'ESPRIT



#### BIEN DANS SON CORPS



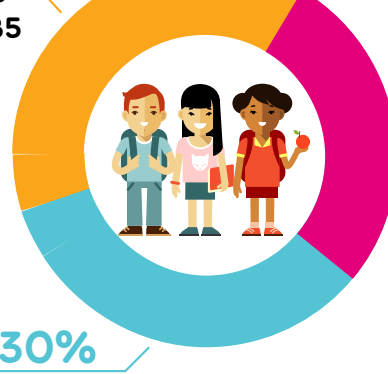
#### BONNE HUMEUR



### UNE PARTIE ESSENTIELLE DES APPORTS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS PROVIENT DU PETIT-DÉJEUNER

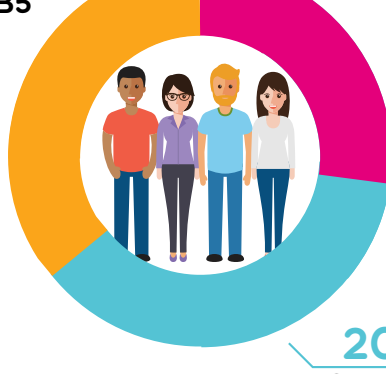
#### CHEZ L'ENFANT

**30%**  
VITAMINES B1, B2, B5



**30%**  
CALCIUM

**20%**  
VITAMINES B1, B2, B5



**18%**  
VITAMINE C

**20%**  
CALCIUM

Source : CREDOC CCAF 2013

Le petit-déjeuner fournit aux Français environ 25% des apports en glucides de la journée. Il est un contributeur important aux apports en vitamines et en calcium.

### LES OCCASIONS DE CONSOMMATION : DE LA MAISON, À L'ÉCOLE / AU BUREAU !

#### REPAS PARTAGÉ EN FAMILLE



#### SUR LE CHEMIN DE L'ÉCOLE / DU BUREAU



#### À L'ÉCOLE / AU BUREAU

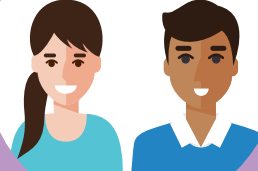


Plus de **9 PETITS DÉJEUNERS SUR 10** sont pris à domicile  
Source : CREDOC 2013

### LE CERCLE VERTUEUX DE LA CO-ÉDUCATION

Une diversité d'histoires, de situations familiales, de cultures, de modes de vie et d'habitudes alimentaires.

#### LES PARENTS



Prenez le petit-déjeuner avec vos enfants, vous êtes leurs modèles !

#### LES ASSOCIATIONS DE PARENTS D'ÉLÈVES

À mi-chemin entre les parents et l'école, faites passer les messages !

#### LES ACTEURS DU SPORT



Tous les sportifs prennent un bon petit-déjeuner le matin, c'est bien connu !

#### L'ÉCOLE



Vivez des expériences autour du petit-déjeuner avec les enfants !

#### LES POUVOIRS PUBLICS



Les campagnes de sensibilisation permettent de toucher le plus grand nombre

#### LES EXPERTS ET AUTRES ACTEURS CLÉS DU PETIT-DÉJEUNER



Nos experts (nutritionnistes, professionnels des métiers de bouche...) se mobilisent pour remettre le petit-déjeuner à sa juste place

#### LES ENFANTS

Ils ont besoin de prendre un petit-déjeuner le matin pour être en forme et concentrés toute la matinée.

#### UN ENJEU NATIONAL

Ce cercle vertueux de la co-éducation est le fruit d'une réflexion menée le 12 mai dans le cadre du Club France du Goût (initié par La Semaine du Goût), qui a réuni un groupe de référence composé d'experts et d'acteurs clés du petit-déjeuner, dont les membres du « Collectif du Petit-déjeuner à la française ».

Depuis 2014, ce Collectif appelle à la mobilisation des acteurs politiques, économiques, de l'éducation et de la santé pour faire du « Petit-déjeuner à la française » un axe majeur de leurs actions.

### LES MOTS DU PETIT-DÉJEUNER

BESOIN INNOVATION BONHEUR FAIRE EXEMPLARITÉ ENFANT FONDAMENTAL COMPÉTENCE PARTAGE PROFESSIONNELS PLAISIR ÉDUCATION FAMILLE BIEN-ÊTRE PRATICITÉ AUTONOMIE LIEN CONVIVIALITÉ DIVERSITÉ