petit déjeuner réussi !

1. Un **jus de fruits** à jeun ouvre l'appétit.

2. Un **exercice de respiration** en respirant 10 fois bien à fond en s'habillant met en forme.

3. Éviter la **télé du matin**, une mauvaise habitude qui engourdit l'esprit et diminue l'envie de manger. La remplacer par CD de comptine : chanter en s'habillant donne de l'appétit

4. Proposer au petit déjeuner des **minis portions**, des cubes de pains plutôt qu'une énorme tartine, des céréales avec du lait dans une tasse à café plutôt que dans un grand bol. Cette méthode donne souvent **envie** à l'enfant de **se resservir**, de manger plus.

> Téléchargez d'autres fiches astuces sur
www.grandiravecnathan.com