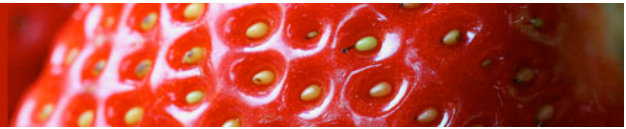


Conseils alimentaires



Dix-heures et goûters des écoliers

Ces collations s'inscrivent naturellement dans le schéma alimentaire d'un enfant. Prises entre les repas, dans la matinée et l'après-midi, elles sont nécessaires pour :

- couvrir les besoins nutritionnels importants de l'enfant (calcium, énergie, vitamines)
- équilibrer les apports alimentaires
- éviter les baisses de régime en fin de matinée et fin d'après-midi
- attendre le repas suivant sans fringale et grignotage excessifs
-

Comme pour les repas principaux, on donne la priorité :

- aux aliments simples et sains
- aux aliments identifiables et aux préparations maison (gâteaux aux fruits, crème vanille, etc...)
- aux boissons non sucrées
- aux aliments non consommés durant les repas principaux de la journée (par exemple fruits ou laitages)

Les dix-heures

Comme tous les écoliers ne déjeunent pas de la même manière, les dix-heures peuvent être différents d'un enfant à l'autre. Si le petit déjeuner est plutôt réduit, car l'enfant n'a pas faim en se levant, les dix-heures peuvent être assez copieux avec du pain + chocolat et un fruit ou bien un petit sandwich au Parfait et un jus de fruit.

Si l'enfant a pris un petit déjeuner complet, il peut se contenter alors simplement d'un fruit, d'une galette de riz ou d'une boisson durant la récréation.

Il ne faut pas oublier que les plus jeunes aiment courir et jouer durant les pauses. Pour eux, manger est parfois secondaire dans ces moments-là : quelques pommes séchées leur conviennent alors très bien.

Le goûter

Pris le plus souvent à la maison et plus tranquillement que les dix-heures, le goûter est unanimement apprécié des enfants.

C'est le moment idéal pour proposer des préparations maison (tartes aux fruits, cake, milkshake, muffins), des aliments délicats (poire, melon,) ou bien difficile à transporter (yoghourt, clafoutis, etc...).

Le goûter est un moment de détente qui s'accompagne toujours d'une boisson (eau, sirop léger, jus de fruits, thé froid maison, etc...).

Les récrés des autres

Régulièrement les parents se plaignent que leurs enfants refusent les aliments simples qu'ils leur proposent car les copains mangent à la récré des choses bien plus attirantes (barres chocolats, chips, biscuits, pâtisserie, etc...). Ces snacks tout prêts sont riches en graisses et

Source : www.reseau-diet.ch

en sucre, leur goût est monotone et l'enfant ne reconnaît pas bien ce qu'il mange. Cela va à l'encontre de l'éducation au goût et la transmission de notre culture alimentaire.

Il est important de valoriser les produits de base et de saison. Sans diaboliser les snacks du commerce, on peut expliquer simplement que ce sont des aliments qui n'aident ni à grandir, ni à avoir de la force. Ils n'ont pas de bons apports en vitamines, en sels minéraux et le plus souvent sont dommageables pour les dents.

Le pain, le chocolat au lait, la pomme, les mandarines (ou autres fruits), les petits sandwiches au fromage, restent des valeurs sûres.

Pour plus de précisions, nous nous tenons à votre disposition.