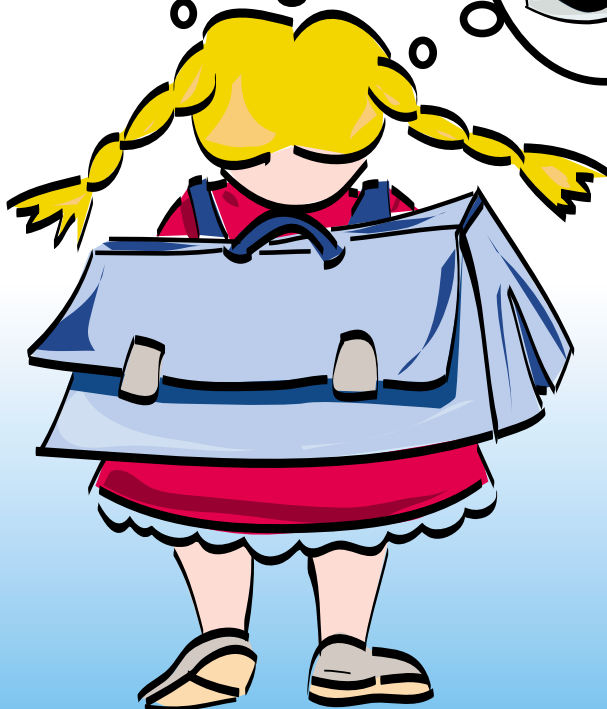
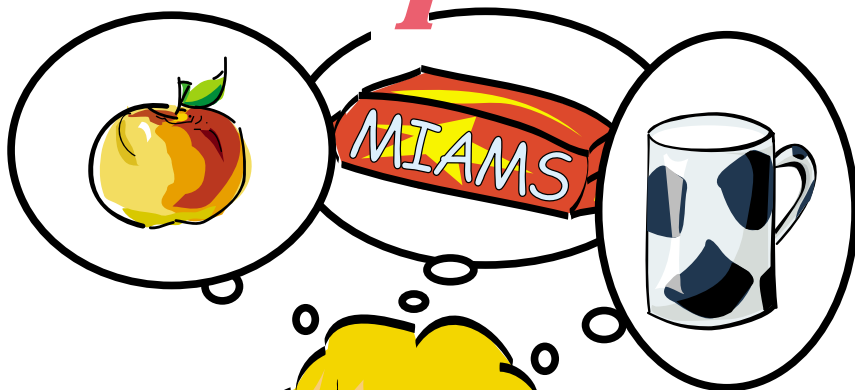


Les Petits Repas



Les petits repas : petits, mais costauds...

Que ce soit au saut du lit, dans la cour de récré ou au retour de l'école, votre enfant, petit ou grand, a besoin de faire le plein d'énergie... Les petits repas, c'est-à-dire le petit déjeuner et les collations, lui sont indispensables pour grandir, mais également pour être attentif en classe ou se défouler ! Encore faut-il qu'il prenne de bonnes habitudes. Un conseil : donnez-lui l'exemple...

Apprenez-lui le goût !

La "naissance" du goût est un processus long et progressif... et en tout cas plus long que ce que l'on pourrait penser. Votre enfant est difficile à table ? Il refuse de manger tel ou tel fruit ? Il n'accepte que la tartine au choco et s'obstine à ne pas goûter de nouveaux aliments ?

Pas de panique ! La néophobie alimentaire est un comportement tout à fait normal chez l'enfant. Il s'agit même d'un phénomène banal et universel : "tout omnivore manifeste des réticences à introduire à l'intérieur de soi un aliment inconnu".

Entre 2 et 10 ans, près de 4 enfants sur 5 rejettent spontanément les aliments qu'ils ne connaissent pas. Rare avant 2 ans, la néophobie s'intensifie entre 4 et 7 ans : impossible de leur faire goûter l'inconnu sans les y inciter fortement ! Après 7 ans, les enfants deviennent plus souples et prennent même un malin plaisir à nous désarçonner... en goûtant à nouveau de tout.

*Pour passer cette période de "non" sans encombre, mieux vaut, plutôt que des conseils culpabilisants ("c'est bon pour la santé") peu efficaces en matière de prévention, une familiarisation par l'apprentissage et l'éducation sensorielle...
Eveillez ses sens !*

Le saviez-vous ?

Évitez de tomber dans certains pièges trop faciles... Une réflexion du style « mange tes tartines pour avoir ton dessert » ne fait que renforcer le sentiment de rejet.



Eduquez sa fourchette !

Un moyen très simple pour familiariser votre enfant avec la nourriture est de l'inciter à cuisiner. Pourquoi ne pas lui demander de vous aider à préparer la salade de fruits pour le goûter ? Cueillir, toucher, sentir, peler, malaxer, ... sont autant de gestes qui vont lui permettre de s'approprier un nouvel aliment.

Manger, ce n'est pas seulement "j'aime" ou "j'aime pas". Parlez "recettes" avec vos enfants. Expliquez-leur l'origine des aliments. Pourquoi ne pas aller voir la vache qui donne du lait au bout de votre jardin. Votre voisin est apiculteur et fabrique du miel ? Allez lui dire bonjour avec votre petit garçon et sa petite sœur...

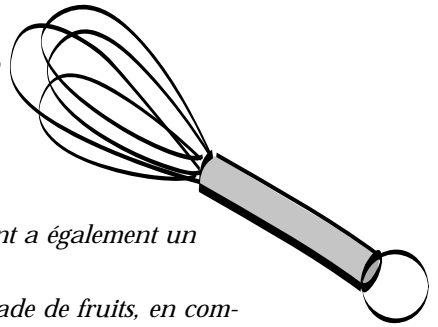
Remettez sans cesse votre ouvrage sur le métier et ne baissez pas non plus trop vite les bras. Des études ont montré qu'une consommation répétée d'un même aliment entraîne généralement une augmentation du goût pour le produit.

Sous toutes les formes

Multiplier les façons de présenter un même aliment a également un effet stimulant.

Prenons une simple pomme : en quartiers, en salade de fruits, en compote, en jus, à croquer, dans un gâteau, dans un yaourt, sur un pudding, dans un bol de céréales avec du lait... autant d'exemples que l'on peut prolonger à l'infini...

Toutefois, veillez à respecter les goûts de vos enfants, car ce ne sont pas nécessairement les vôtres ! N'oubliez pas non plus qu'il vous regarde manger et risque de vous imiter... Alors, cultivez aussi le réflexe "bonne humeur" à table...



Le petit déj' : au quart de tour !

Votre enfant ne déjeunera que si vous-même, vous prenez le temps de ... ne pas l'oublier ! Même avalé en quatrième vitesse, le petit déjeuner mérite d'être vécu...aussi petit soit-il, c'est déjà ça de pris !

Tout d'abord, il apporte du tonus pour bien démarrer la journée. Il doit remplir près de 25 % des besoins quotidiens en énergie... Sans lui, la machine peut donc avoir des ratés !

Essayez d'habituer vos enfants à prendre ce premier repas (quitte à se lever un peu plus tôt).

Tenez-leur compagnie à table, car "petitdéjeuner" tout seul, c'est nettement moins rigolo. C'est déjà l'occasion de parler de ce qu'il va faire pendant la journée, de le rassurer sur ses angoisses (les fameuses "interros")...

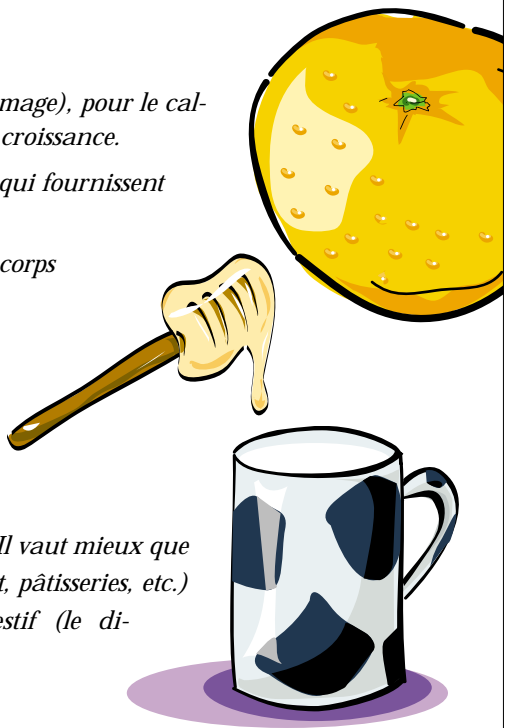
Son petit déjeuner idéal ?

- Un laitage (yaourt, lait, lait chocolaté, fromage), pour le calcium et les protéines, les carburants de la croissance.
- Du pain ou des céréales pour les glucides qui fournissent de l'énergie.
- Une boisson (jus, eau) pour l'hydrater (le corps a "soif" après une nuit de sommeil)
- Un fruit frais ou un fruit cuit (compote) pour les glucides et les vitamines.
- Un peu de beurre, de miel, de choco ou de confiture pour le plaisir.

Ne les laissez pas abuser des "bonnes" choses. Il vaut mieux que les viennoiseries (croissants, pains au chocolat, pâtisseries, etc.) gardent un caractère "exceptionnel" et festif (le dimanche ?).

Le saviez-vous ?

Des études récentes ont montré que les enfants qui prennent un bon petit déjeuner chaque matin réalisent de meilleures performances scolaires (notamment dans les matières difficiles comme les mathématiques) que ceux qui partent le ventre vide...



Il saute le petit déjeuner ?

C'est un mauvais calcul ! Le temps gagné au saut du lit est rapidement perdu pendant la matinée. Le coup de pompe de onze heures, qui correspond à une baisse significative du taux de sucre dans le sang, va réduire ses performances physiques et intellectuelles en fin de matinée.

Trop nombreux...

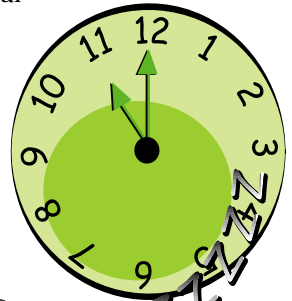
...sont les adolescents qui commettent l'erreur de ne pas prendre le petit déjeuner : 1 ado sur 6 ne sacrifie jamais au rite, 1 ado sur 4 se contente d'un petit déjeuner insuffisant et seulement 1 ado sur 10 mange un véritable petit déjeuner !



Le saviez-vous ?

Le fait de ne pas prendre le petit déjeuner n'est pas de bon augure pour la ligne et le cœur ! Ainsi, des études montrent qu'il y a plus d'enfants obèses parmi ceux qui font l'impasse sur ce repas.

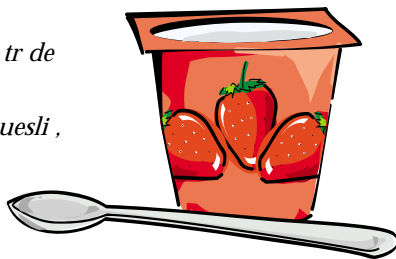
Le petit déjeuner permet d'éviter plus facilement le grignotage intempestif au cours de la matinée. De plus, les snacks avalés à tout bout de champ sont généralement plus riches en graisses et/ou en sucres, et nettement plus pauvre en fibres, en vitamines et en minéraux que ce qui se trouve sur la table du petit déjeuner.



Une semaine de petit déjeuner

Le petit déjeuner, c'est tous les jours différent :

- Lundi* 1 verre de jus de fruit, 1 verre de lait, 2 tr de pain complet, confiture-gouda belge.
- Mardi* 1 yaourt (légèrement sucré), 1 bol de muesli, 1 pomme, 1 tr de pain d'épices.
- Mercredi* 1 orange, 1 verre de lait, 2 tr de pain blanc, fromage blanc et cassonade.
- Jeudi* 1 verre de jus de fruits, 1 verre de lait, 2 tr de pain gris, jambon d'Ardennes, miel.
- Vendredi* 1 jus d'orange, 1 œuf à la coque, 2 tr de pain gris, 1 yaourt aux fruits.
- Samedi* Milk-Shake aux fruits frais, pain perdu.
- Dimanche* 2 sandwiches, choco ou confiture, 1 bol de chocolat chaud, une salade de fruits frais.

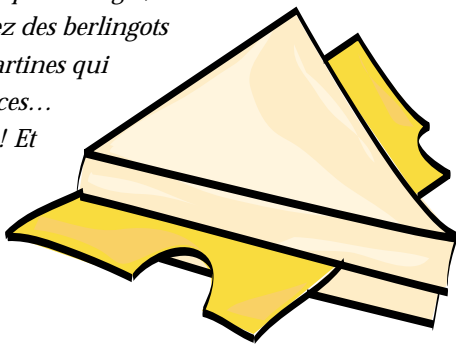


Dix heures, l'estomac s'éveille

Avoir l'estomac dans les talons, quoi de plus désagréable ! Si la collation de 10 heures n'est pas indispensable chez l'adulte, elle se justifie chez l'enfant. Elle a pour but de maintenir le tonus jusqu'au repas suivant.

Côté pratique

A l'heure de la récré, on pense plutôt à s'amuser qu'à manger, même si l'on a faim. Pelez les fruits à l'avance, donnez des berlingots de jus de fruits ou de lait chocolaté, évitez les tartines qui débordent de confiture, pensez au pain d'épices... soyez pratique et demandez-lui ce qu'il aime ! Et surtout, veillez à assurer une rotation au sein des familles alimentaire, pour puiser régulièrement dans les produits laitiers, les produits céréaliers et les fruits.



Battez le rappel du goûter !

Un bon quatre-heures, c'est une pause bien-être après une longue journée passée sur les bancs d'école. Il permet à la fois de se détendre et de refaire le plein d'énergie avant de se mettre aux activités du soir (les devoirs, le sport...).

Goûter est donc une bonne habitude, à entretenir chez les plus jeunes. Il permet notamment de compléter un dîner insuffisant. En fractionnant nos apports alimentaires dans l'après-midi, le quatrième repas réduit le volume du souper, qui s'avère ainsi moins calorique, et diminue le grignotage du soir.



Le saviez-vous ?

L'étude SU.VI.MAX, menée sur plus de 14 000 Français, a même montré que les "goûteurs" réguliers étaient plus minces que les autres. A retenir, lorsque l'on sait que ces dernières années, l'obésité a augmenté en Belgique de façon spectaculaire chez les enfants. Le simple fait de goûter pourrait donc jouer un rôle préventif contre l'obésité et toutes les maladies qui lui sont associées...



Tout l'art de goûter se résume à valoriser les glucides en priorité, car leur consommation est actuellement en chute libre ! Ils devraient au moins représenter 55 % de la ration énergétique totale, ce qui est loin d'être le cas. Un goûter glucidique permet donc de réajuster le tir... en particulier dans l'alimentation fantaisiste de certains adolescents.

Une semaine de goûter

Le goûter doit être appétissant, mais pas trop gras ni trop sucré. L'idéal est de varier les collations d'un jour à l'autre afin d'éviter la monotonie. En réalité, le goûter ressemble à s'y méprendre au petit déjeuner en apportant des céréales, un laitage ou des fruits.

Voici quelques exemples :

Lundi Pain, beurre, confiture, lait froid ou chocolat chaud



Mardi Crêpes au sucre ou à la confiture, lait



Mercredi Gruau d'avoine, jus de fruits



Jeudi 1 yaourt aux fruits, quelques biscuits secs



Vendredi Pain, beurre, fromage blanc avec des fruits frais



Samedi Muesli, lait



Dimanche Craquelin, beurre, lait chocolaté

