

20h... un dîner léger pour bien finir la journée

Julien (6 ans) a un petit appétit dans la journée et se rattrape au dîner. Est-ce une bonne chose pour sa santé ?

Non car il faut répartir ses apports nutritionnels sur tous les repas de la journée (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) sachant que le dîner doit être plus léger que le déjeuner et que le goûter ne doit pas être oublié.

Idéalement, le dîner doit se composer d'un plat, d'un produit laitier et d'un fruit. Si votre enfant mange peu au petit déjeuner et au déjeuner peut-être est-ce par manque de temps. Il est donc important de lui en laisser, en le réveillant plus tôt le matin par exemple. Le repas doit être pour l'enfant un moment de détente et de convivialité... l'appétit viendra tout seul ! A vous de faire en sorte qu'il ait plus de temps et à vous aussi de favoriser la convivialité à table pour lui ouvrir l'appétit.

Mon mari rentre tard le soir. En attendant le dîner, Pierre (9 ans) passe son temps à grignoter. Que faire ?

Pour lui permettre de patienter jusqu'au dîner sans grignoter, donnez-lui un goûter équilibré dès son retour de l'école. Si son père rentre trop tard, mieux vaut le faire

manger plus tôt à part. Installez-vous à table avec lui pour qu'il ne se sente pas trop seul.

Il est important aussi qu'il ait des horaires de repas réguliers et que plusieurs fois par semaine il puisse faire un repas en famille. C'est plus drôle pour lui.



Demandez conseil à votre médecin

Les biscuits et les gâteaux : au cœur du goûter et des collations

Les biscuits et gâteaux sont composés de farine, de sucres et de matières grasses : ils apportent des glucides complexes, des glucides simples et des lipides dans des proportions variables. Le mariage subtil de la pâte de base (farine, sucre, matières grasses) avec d'autres ingrédients, comme le lait, les œufs, le chocolat, la confiture ou encore les fruits secs, a permis de concevoir une très grande variété gustative de biscuits et de gâteaux.

Les biscuits et gâteaux riches en glucides complexes (goûters et biscuits secs, petits-beurre...). Ils diffusent lentement leur énergie dans l'organisme pour assurer à l'enfant une vitalité régulière tout au long de la journée.



Les biscuits et gâteaux riches en glucides simples (boudoirs, pain d'épices, génoises et gaufrettes confitурées...). Leur énergie est rapidement disponible. Ils sont particulièrement indiqués pour les moments où l'enfant se dépense sans compter.



Les biscuits et gâteaux riches en énergie (cookies, biscuits pâtisseries ou chocolatés, gâteaux au chocolat ou aux fruits, cakes aux fruits). Riches en glucides simples et complexes, ils contiennent des matières grasses essentielles à leur saveur. Ces biscuits et gâteaux apportent de l'énergie sous différentes formes et ont surtout une vocation gourmande.



Les biscuits et gâteaux, aliments essentiellement céréaliers, contribuent aux apports quotidiens de minéraux et oligo-éléments (magnésium, fer pour les biscuits au chocolat) et contiennent également des vitamines (B9, A et E). Par exemple, la consommation de 50 g de biscuits peut couvrir jusqu'à 10 % des AJR* en vitamine B9.

*Apports journaliers recommandés



Syndicat National de la Biscuiterie Française
194, rue de Rivoli. 75001 Paris. Fax : 01 42 61 95 34
<http://www.alliance7.com/bisgat.htm>

Le petit guide pour bien grandir Place de la collation

Pauline
n'a jamais
faim
au réveil



Laure
ne mange
rien à
la cantine

Nicolas
a un match,
faut-il
prévoir un
en-cas ?



Antoine
refuse
de prendre
son petit
déjeuner



Bastien
mange
toujours la
même chose
au goûter

Réponses à 13 questions clés

Quand on est enfant, une journée modèle doit comporter 4 repas, composés chacun de menus variés et équilibrés. Mais les beaux principes et la réalité ont parfois du mal à s'accorder. Petits déjeuners trop rapides et insuffisants, grignotage continu, manque d'appétit à la cantine... et voilà l'équilibre alimentaire menacé. La collation peut être un bon moyen de remédier à cela. Voici quelques conseils utiles pour aider les petits à bien grandir.

7h- 7h 30... un bon petit déjeuner pour démarrer du bon pied.

Ma fille Pauline (6 ans) n'a jamais faim au réveil. Comment lui ouvrir l'appétit ?

☺ Avec une boisson. Un verre d'eau ou de jus d'orange, c'est idéal pour éveiller l'appétit encore endormi. Et puis, laissez-la prendre son petit déjeuner à son rythme quitte à la réveiller un quart d'heure plus tôt et attablez-vous avec elle. Rien ne vaut l'exemple des parents en matière d'alimentation !

Arthur (5 ans) boude son petit déjeuner. Que puis-je faire ?

☺ Les enfants aiment la variété alors, à côté du pain, vous pouvez lui proposer des biscuits et gâteaux car ce sont, eux aussi, des aliments essentiellement céréaliers.

Pour la boisson, proposez-lui une orange pressée pleine de vitamines plus un yaourt pour le calcium.



Louis (7 ans) refuse systématiquement de prendre son petit déjeuner. Que faire ?

☺ Peut-être a-t-il des apports alimentaires trop riches le soir ? Ou bien, il a besoin de temps

pour laisser son appétit s'ouvrir. S'il ne mange vraiment rien au réveil, préparez-lui une collation pour 10 heures, composée idéalement d'une briquette de lait, de biscuits ou de gâteaux facilement transportables et d'un fruit.

Tom (5 ans) prend souvent un en-cas dans la matinée. Ne risque-t'il pas de grossir ?

☺ Non si cette collation vient compléter ou remplacer un petit déjeuner insuffisant. Mais elle ne doit pas être prise trop tard dans la matinée au risque de couper l'appétit de Tom pour le déjeuner.

La collation est un petit repas structuré équilibré et planifié qui s'intègre et s'ajoute aux repas principaux. Que ce soit dans la matinée ou au goûter elle permet de "recharger ses batteries" et contribue aux apports nutritionnels de la journée.

12h 30... un déjeuner bien mérité

Léa (7 ans) est très difficile et ne mange rien à la cantine à part du pain, des desserts et, de temps en temps, une entrée. Quelle tactique adopter ?

☺ Essayez de vous procurer les menus à l'avance et d'en discuter avec elle. Les jours qui s'annoncent "maigres", proposez-lui un petit déjeuner plus copieux qu'à l'ordinaire. Pour compléter son repas de midi, donnez-lui une portion de fromage ou un fruit à emporter à l'école ainsi qu'un goûter bien équilibré comprenant des biscuits ou gâteaux, une petite brique de lait et un fruit ou un jus de fruit.

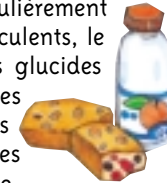
Charlotte (9 ans) déjeune à la maison et n'a que 30 minutes pour manger. Comment s'organiser ?

☺ Tout doit être prêt lorsqu'elle arrive. Ne prenez pas l'habitude de la faire manger sur le pouce et installez-vous à table avec elle pour favoriser la convivialité.

Proposez-lui un menu équilibré comprenant des crudités, un plat de résistance avec viande ou poisson, un morceau de fromage ou un yaourt puis un fruit.

Le mercredi après-midi, Paul (10 ans) fait 2 heures de foot, faut-il adapter son déjeuner ?

☺ Oui, en favorisant particulièrement les glucides complexes, les féculents, le pain, les légumes secs et les glucides simples. Pour les glucides complexes, misez sur le riz, les pâtes, les haricots secs, les biscuits secs type petits-beurre... Pour les glucides simples, le choix est grand : confiture, biscuits et gâteaux (boudoirs, gaufrettes et génoises confiturées, pain d'épices...), chocolat, fruits...



16h 30... la pause goûter pour mieux repartir après

Bastien (6 ans) mange toujours la même chose au goûter. Comment lui donner un goûter varié et équilibré ?

☺ En le préparant vous-même et en lui proposant systématiquement un produit céréalier (biscuits, biscottes, gâteaux ou pain) un produit laitier et un fruit. A vous de choisir avec lui ceux qu'il préfère.

Quand il rentre de l'école, Yohan (10 ans) commence par jouer avec ses copains et ne prend son goûter que vers 18 heures. N'est-ce pas trop tard ?

☺ Si car le dîner n'est plus loin. L'heure idéale pour le goûter se situe entre 16h 30 et 17 heures. Un goûter tardif risquerait de couper l'appétit de votre enfant pour le dîner... Et si ses copains sont à la maison, alors mieux vaut les faire goûter avec lui, c'est plus convivial !

Marion (11 ans) ne prend pas un vrai goûter mais grignote continuellement jusqu'au dîner qu'elle boude. Comment changer cette mauvaise habitude ?

☺ Organisez-lui un vrai goûter appétissant qu'elle trouvera en rentrant de l'école (biscuits, gâteaux, yaourt aux fruits...) et qui lui redonnera le goût d'une vraie pause collation dans l'après-midi.

Mathieu fête bientôt ses 8 ans. Comment préparer un goûter d'anniversaire à la fois équilibré et délicieux ?

☺ Pour le gâteau d'anniversaire faites jouer votre imagination et créez un gâteau original, avec des biscuits et des fruits. Sur la table, composez plusieurs assortiments : gâteaux et biscuits (petits-beurre, tartelettes aux fruits, gâteaux au chocolat) mais aussi yaourts aux fruits. Vous pouvez également préparer une salade de fruits frais bien colorée avec des fruits de saison. Pour surprendre les invités, préparez une sangria au lait ou des oeufs au plat sucrés à base de fromage blanc et d'abricots. Ils vont adorer !



LE GOÛTER C'EST SACRÉ !

Le goûter a une vraie place dans l'alimentation de l'enfant et un rôle important à jouer pour compenser les grandes dépenses d'énergie des petits turbulents. Idéalement, il doit fournir à l'enfant 10 à 15 % de l'apport énergétique d'une journée soit 200 à 300 kilocalories. Bien équilibré, il doit se composer d'un produit céréalier pour faire le plein de glucides à vocation énergétique (gâteaux ou biscuits, pain, biscottes), d'un produit laitier pour le calcium (verre de lait, yaourt, portion de fromage), d'un fruit pour les vitamines et d'une boisson.

