

L'Echo des parents

Bimestriel n° 25- Novembre 2009

Association Familles Systèmes 04 Service Trait d'Union – 04100 Manosque

Tel 04 92 78 66 47—site : trait-union-manosque04.e-monsite.com Courriel : trait.union04@bbox.fr



Viens goûter mon goûter ! ...

A propos d'alimentation...

« Que ta nourriture soit ton médicament ! » disait Hippocrate. La tâche du parent en tant que garant de l'équilibre et de la santé des siens semble relever parfois d'un véritable défi tant il est plus facile d'emporter l'adhésion d'un enfant avec un hamburger et une mousse au chocolat que de **l'éduquer au goût avec des produits frais** et variés !

Pourtant, plus la nourriture est simple, mieux l'organisme l'utilise et meilleure est sa santé.

Voici quelques conseils dont l'application demandera de la créativité, comme souvent dans le métier de parent !

Créer un climat de calme et de détente pour que le repas soit un moment de plaisir de partage, etc.

Apprendre à bien mastiquer les aliments au contraire de la cantine où le repas est englouti dans le bruit et la précipitation. **La mastication a beaucoup d'avantages** : elle permet de mieux s'imprégner du goût des aliments et amène plus rapidement à la sensation de satiété (c'est un argument auquel sont sensibles les adolescents soucieux de leur ligne !). La digestion se fait mieux également et laisse un minimum de déchets dans l'organisme.

Veiller à ce que le petit déjeuner soit suffisamment riche pour que l'organisme puisse faire face aux activités de la journée. **Privilégier les aliments complets, non raffinés, qui « tiennent au corps »**. S'il est un repas à alléger, ce peut être celui du soir. Cela facilite le sommeil et l'appétit au réveil.

A propos du goûter des enfants :

Et si on faisait coïncider un moment de plaisir avec l'équilibre alimentaire ?

Le goûter est un instant privilégié dans la vie de l'enfant car il correspond à une pause qui marque la fin de la journée scolaire. Les enfants ont besoin de cette énergie rapidement disponible **pour avoir la concentration nécessaire pour les devoirs ainsi que les activités périscolaires** pour certains (activités physiques, culturelles, dessins ou autres).

Les trois repas fondamentaux pour l'enfant sont le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Le goûter est plus une « ration d'attente » entre les deux repas.



Actuellement les goûters industriels proposés aux enfants sont trop souvent riches en gras, en sel et en sucres telles que les brioches fourrées, les viennoiseries, les pains au lait ou barres de céréales et pâtes à tartiner. Ils représentent une source non négligeable d'additifs alimentaires tels que les conservateurs, les colorants qui peuvent provoquer des **réactions allergiques**. Des études ont fait un lien entre ces adjuvants et l'hyperactivité, voire l'agressivité !

Pourquoi ne pas réhabiliter les goûters simples et parfumés. Des tartines de pain frais de préférence complet ou aux céréales avec une barre de chocolat ou de la confiture ou du miel.

Du pain d'épice, des crêpes « maison » c'est facile à faire et elles se conservent pour le lendemain.

Les fruits frais de saison doivent entrer dans la composition du goûter pour leurs apports en vitamines et minéraux ainsi que la rapidité de leur digestion. Si la corbeille de fruits est vide ce jour là, on peut aussi se tourner vers les compotes ou une poignée de fruits secs ; ils sont riches en minéraux et en sucre rapidement

assimilables.

Les produits laitiers peuvent également être présents pour leurs apports en calcium. Les petits suisses ou les fromages blancs nature sont délicieux en les parfumant avec de la confiture, de la compote ou de la fleur d'oranger.

C'est l'occasion pour l'enfant d'affiner son palais en découvrant d'autres goûts.



Pour les bouches salées, une tartine de fromage frais est une bonne alternative.

Comme tout est question d'équilibre, certains conseillent de ne pas abuser non plus du lait de vache, yaourts classiques et beurre si l'on voit que l'enfant a des rhumes, des angines ou autres ennuis de santé à répétition... Alors on préférera les amandes, noisettes etc. qui sont également riches en calcium...

Voici quelques exemples de goûters équilibrés :

Le goûter « épiced hivernal » :

Chocolat chaud à la cannelle ; 2 tranches de pain d'épice ; 1 clémentine

Le goûter « de la chandeleur » :

1 verre de lait ; 2 crêpes au miel, confiture ; 1 kiwi

Le goûter « des sportifs » :

1 petite bouteille d'eau ; Pain + confiture ; 1 poignée de fruits secs ou une compote.

Le goûter « de ceux qui rentrent tard » :

Un fruit et un yaourt nature ou 2 petits suisses sucrés

Le goûter « de ceux qui restent à l'étude ou au sport » :

1 banane, 1 pomme, 2 clémentines ou une compote à boire ; Une petite bouteille d'eau

Du pain avec une barre de chocolat emballée en ration individuelle.

Le goûter « doudou » :

Un verre de lait

Un morceau de gâteau ou de tarte fait maison

1 portion de salade de fruits frais.

On retrouve dans ces goûters des odeurs et des saveurs subtiles qui constitueront la mémoire olfactive de l'enfant.

En effet, l'adulte se souvient de son enfance à travers des odeurs de cuisine qui lui rappellent de bons moments.

Une délicieuse odeur de gâteau qui cuit dans le four ou d'une crêpe dans la poêle réveille les sens et ramène à de bons souvenirs où douceurs et saveurs se mélangent.

Nous savons que les petits plats des mamans ou des papas sont inégalables !

*Ecrit par l'équipe de Trait d'Union dont Françoise Laugier
avec la contribution de Véronique Meyer, nutritionniste sur Digne et Villeneuve
Tél. 06.07.56.54.34*

Sortir des conflits autour de l'alimentation

Parfois les repas se transforment en cauchemar, en drame familial...

Le trio : créativité-recul-détente peut amener un changement dans les relations et même du plaisir.

Créativité, diversité :

Il n'aime pas rester assis à table ? Autorisons l'alternance entre position assise et postures plus libres. Elle n'aime pas les légumes ? Enrobons les dans des crêpes, des sandwiches ou dans un gratin. Faisons participer à la confection du plat. Découpons légumes ou fruits dans un bol et mettons les à libre disposition. Montrons qu'on a réellement du plaisir à manger cela : « **tu n'as pas envie ? Dommage c'est bon** ». **Parlons lui au lieu de lui imposer**. Si nous controns l'enfant nous renforçons le conflit. **Soyons malins** : introduisons une seule nouveauté à la fois, ou bien laissons l'autre parent s'en occuper à ce moment là, etc.

Recul :

Quand nous répétons un comportement, ou des paroles sans succès ... alors se dire qu'il y a problème et que l'épuisement approche. La prise de recul consistera à imaginer une autre attitude. Parler de notre problème à d'autres adultes, conjoint, voisine, autre parent, etc. Aller à un vidéo-débat... **Ensemble de nouvelles idées vont germer.**

Détente :

Si nous, parent, nous dédramatisons, alors le conflit va baisser. Sachons qu'autour des 3 ans, l'enfant est en phase d'opposition... il se construit en s'opposant, comme à l'adolescence. Le « non » s'invite aussi à table. **A nous, parents, d'installer la fermeté tendre. Au lieu de nos cris tentons l'humour.** Ou bien disons à l'enfant ce que nous attendons de lui en empruntant le ton d'une cantatrice ou d'un héros ou...

D'autre part, un enfant ne se laisse pas mourir de faim (pas d'inquiétude tant que son poids ne baisse pas).

Si nous nous détendons, **l'énergie sera disponible pour réaliser d'autres activités constructives et dans le plaisir avec notre enfant...**

Texte inspiré du livre « *Conflits dans la famille. Manuel pour sortir des querelles* » Béatrice Trélaün . Ed Chronique Sociale.

