

Comment savoir si ma famille s'alimente sainement?

Que faut-il servir sur la table familiale pour que tout le monde reste en bonne santé? Comment composer des menus sains? Comment éviter les erreurs les plus fréquentes en matière d'alimentation? LE MENU répond à ces trois questions.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9 h à 11 h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

D'autres conseils pour mieux manger sous www.lemenu.ch/mangersain

Le développement physique et intellectuel, la concentration, les performances et la résistance aux maladies sont largement fonction de ce que l'on mange et boit tous les jours, une remarque qui vaut aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Manger régulièrement et varier les plaisirs

Si vous réussissez à faire régulièrement la cuisine pour les membres de votre famille, vous êtes sur la bonne voie. Manger en famille le matin et le soir et se nourrir individuellement à midi permet déjà de s'alimenter de façon diversifiée. Et vous pouvez encore améliorer les qualités nutritionnelles de vos menus en faisant attention à la variété dans le choix des fruits et des légumes, des sources d'amidon, des viandes et des pro-

duits laitiers, ce qui vous permet d'optimiser votre apport en vitamines, sels minéraux et autres précieuses substances.

Pourquoi faut-il déjeuner?

Déjeuner permet de mieux se concentrer et de faire moins d'erreurs. Selon des études scientifiques récentes, manger régulièrement le matin permettrait par ailleurs aux adultes de mieux stabiliser leur poids et réduirait les risques d'obésité chez les enfants.

En pleine forme

Un bon déjeuner doit comprendre les ingrédients suivants: du pain ou des céréales complètes, du lait ou un autre produit laitier et des fruits. Ceux qui mangent du pain peuvent s'accorder un peu de beurre, de confiture ou de miel. Les parents boiront du café ou du thé et les enfants du thé aux fruits ou de l'eau. Les lève-tard peuvent opter pour un verre de lait, une option minimaliste qui mérite d'être complétée par un solide en-cas durant la matinée.

Faire l'impasse a des conséquences

Les personnes qui zappent régulièrement le déjeuner auront de la peine à atteindre la dose quotidienne idéale de trois portions de lait ou de produits laitiers ainsi que les quantités recomman-

- La pyramide alimentaire vous aide à planifier vos menus. Vous trouverez des informations à ce sujet à l'adresse www.lemenu.ch/pyramide.
- Nouveau!! Planifiez vos menus de la semaine à l'adresse www.lemenu.ch.
- Vous trouverez sous www.lemenu.ch/famille des conseils utiles, des recettes et des astuces facilitant votre travail en cuisine.

dées de fruits et de céréales complètes. A long terme, cela peut se traduire par des carences alimentaires. Ceux qui se sentent régulièrement fatigués et sans énergie le matin ont tout intérêt à miser sur un déjeuner sain au lieu de se rabattre sur un café serré ou une boisson multivitaminée.

À heure fixe

Il est déconseillé de manger des sucreries à n'importe quelle heure de la journée. Le mieux est de prévoir des heures auxquelles les enfants ont le droit d'en manger, par exemple juste après le dîner ou au goûter, avec des fruits, un verre de lait et du pain complet. L'habitude de manger un dessert permet aussi de canaliser le besoin de douceurs. Enfin, il est préférable de manger les lapins de Pâques et les

chocolats de Noël progressivement plutôt qu'en un temps record.

Montrez l'exemple!

Les efforts des parents pour inciter leurs enfants à s'alimenter de façon équilibrée ne portent leurs fruits que si eux-mêmes mangent sain et font une consommation modérée de sucreries. Un père de famille qui rechigne à manger ses légumes sera peu crédible pour vanter les mérites de la salade auprès de ses enfants. Et une maman qui se contente d'un espresso le matin aura de la peine à convaincre ses chères têtes blondes qu'il est important de déjeuner.

Des plats sains vite préparés

Les parents pressés peuvent tout à fait préparer des repas sains et vite faits. Une

bonne planification et quelques astuces leur permettront de gagner un temps précieux:

- Planifier les menus de la semaine permet de simplifier les achats.
- Doubler les quantités et utiliser les restes pour faire des salades ou un gratin. Parfait pour le soir ou la pause de midi au bureau.
- Prévoir des quantités suffisamment importantes de spätzlis, d'omelettes, de lasagne, de plats de viande (goulache, ragoût, boulettes de viande hachée) et de soupes et en congeler une partie.
- Constituer des stocks de produits utiles pour vous dépanner: légumineuses et tomates en boîtes, pâte à pizza, gnocchi de pommes de terre et légumes surgelés, salades toutes prêtes.



Il existe aussi des recettes saines pour les parents pressés.

