

Lait ou limonade, il faut choisir!

Le lait que les écoliers buvaient autrefois à la récréation a été remplacé par du thé froid ou de la limonade. Or des études scientifiques ont montré que les habitudes alimentaires des enfants influencent de façon décisive l'évolution de leur santé et de leur poids.

Les boissons sucrées sont rarement citées parmi les causes principales des problèmes croissants de surpoids. Cela tient sans doute au fait qu'il existe très peu d'études scientifiquement fondées sur le sujet. Même si à première vue, les limonades, les jus de fruits et autres soft drinks ne semblent pas très calorifiques (35 à 45 kcal par dl), ils sont souvent consommés en très grandes quantités, ceci expliquant cela.

Beaucoup de sucre et peu de nutriments

Une nouvelle étude américaine réalisée auprès d'un panel de 5400 enfants de 2 à 5 ans s'est intéressée à la consommation de sucre, en ciblant les boissons, les corn flakes, les pâtisseries et les sucreries. Elle parvient à la conclusion qu'il existe un rapport direct entre la consommation de sucre et celle d'autres aliments de base. Plus les enfants consomment de sucre, moins ils consomment de lait, de produits laitiers, de légumes, de fruits et de céréales. L'apport en sucre est également inversement proportionnel à la consommation de nutriments, notamment de protéines, de fibres alimentaires, de fer, de calcium, de zinc, de magnésium et de vita-

mines A et B12. Il en résulte des carences, en particulier de calcium. Chez les enfants, dont plus de 25% de l'apport énergétique vient des aliments et des boissons sucrées, les chercheurs américains ont constaté que 40% des 2-3 ans et 70% des 4-5 ans présentaient un déficit de calcium.

Éviter les snacks

Même si nos habitudes alimentaires diffèrent quelque peu de celles des Américains, il est permis d'établir quelques parallèles intéressants: chez nous aussi, les enfants qui mangent et boivent très sucré ont tendance à consommer moins de denrées saines et nourrissantes. Au déjeuner, ils jettent leur dévolu sur les flocons du type corn flakes et délaissent le lait et les flocons de blé complet. Et à la récréation, les barres énergétiques et le thé froid remplacent la pomme, les carottes et le bout de fromage. Snacks, fast food, surgelés et soft drinks sont au menu quotidien de nombreux enfants.

Quelques conseils...

Pourtant, il est très important que les enfants bénéficient d'une alimentation saine

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 par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse: Producteurs suisses de lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 regula.thutborner@swissmilk.ch

A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Presque tous les enfants aiment les boissons sucrées. Le problème n'est pas tant le sucre en soi que les quantités ingurgitées. En consommant régulièrement de telles boissons, l'enfant s'habitue à une certaine teneur en sucre et perçoit les autres breuvages comme fades, notamment le thé ordinaire et les sirops maison à base de fruits du jardin... Saines et désaltérantes, les boissons lactées contenant des fruits frais constituent une alternative intéressante pour le goûter. Il est recommandé de ne permettre aux enfants de consommer des boissons sucrées qu'à certaines occasions et de leur servir à table de l'eau et des

produits maison. S'ils s'avisent de préparer eux-mêmes du thé froid en poudre, veillez à ce qu'ils ne mettent que la moitié de la dose prescrite. En procédant ainsi, vos enfants trouveront les boissons qu'ils achètent trop sucrées à leur goût et après quelques gorgées, ils boiront automatiquement un verre d'eau pour se désaltérer.

Bon à savoir: en diminuant votre consommation quotidienne de limonade de 2,5 dl, vous consommez chaque jour 100 kcal de moins, ce qui peut vous faire perdre jusqu'à 5 kg par année!

et équilibrée pour répondre aux exigences de l'école mais aussi pour pouvoir jouer. L'alimentation des jeunes en surpoids doit être étroitement surveillée. Il est recommandé de leur préparer des aliments complets de saison de façon à développer leur goût et à affiner leurs préférences. Même s'ils ne délaisseront pas du jour au lendemain le fast food, les snacks et les sucreries, ils apprendront à les consommer avec modération. Il peut valoir la peine de leur imposer un certain nombre de règles qui les aideront à résister aux tentations. Cela permet de clarifier les choses et vous évitera de vous lancer dans de vaines discussions.

Principes de base:

■ A la maison, de l'eau et au restaurant, une boisson sucrée à titre exceptionnel.

■ Au déjeuner, du lait, pur ou mélangé (par exemple avec de l'Ovomaltine).

■ Le dimanche, de temps en temps du Nutella avec du pain.

■ Les flocons de type corn flakes peuvent être mélangés avec des flocons de blé complet. Les choco-flakes sont autorisés pendant les vacances.

■ Les sucreries ne doivent pas être consommées à volonté. C'est aux parents qu'il incombe d'en déterminer la quantité et la fréquence.

Que manger à la récré?

Les enfants ont besoin de quelque chose qui calme leur faim et qu'ils peuvent manger rapidement! Car la récréation est faite surtout pour jouer. L'idéal est donc de leur donner des fruits, des légumes, du fromage

et du pain complet. Des études récentes montrent que le fromage est un aliment idéal pour les pauses car il contient des substances minérales, notamment du calcium, qui prévient donc les caries. Les boissons sucrées, les sucreries et les barres énergétiques sont en revanche à bannir!



Les soft drinks devraient rester une exception



Pour des recettes de boissons saines et savoureuses:

www.lemenu.ch

recettes-boissons