

# Les sucreries, une tentation pour les enfants

Les enfants ont toujours aimé les confiseries et les pâtisseries, ce qui ne pose pas de problème si celles-ci sont consommées avec modération. Par contre l'excès de sucre est néfaste. Il fait grossir et peut entraîner des problèmes de santé. Les parents peuvent toutefois accorder à leurs enfants le plaisir de grignoter en instaurant quelques règles raisonnables.



## 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 9h à 11h, 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](http://www.lemenu.ch/mangersain)

**T**out le monde aime le sucré. Selon la théorie de l'évolution, cela s'explique facilement: les fruits sucrés contiennent des vitamines et constituaient pour nos ancêtres un complément alimentaire essentiel. Le goût sucré des fruits et notamment des baies était le signe de leur comestibilité. C'est seulement lorsque le sucre provenant de betteraves et cannes à sucre a commencé à être disponible quasiment sans restriction que les problèmes sont apparus.

Aujourd'hui encore, les douceurs sont pour nous des aliments aux vertus bienfaites. Le chocolat est censé nous consoler et soulager le stress. L'après-midi, déguster un gâteau accompagné d'un café est vécu comme un moment de bien-être. Toutes ces associations nous viennent de notre plus tendre enfance. Et elles perdurent en général à l'âge adulte. C'est pourquoi les parents ont souvent du mal à donner l'exemple dans ce domaine.

### Ne pas diaboliser le sucre

Une alimentation saine ne bannit pas forcément le sucre. Toute interdiction aura de toute façon pour effet de stimuler l'intérêt de l'enfant pour les sucreries. Ce dernier étant souvent en contact avec d'autres camarades, il sera toujours soumis à la tentation. Il est donc préférable de conseiller aux plus jeunes de manger des friandises avec modération. La science de la nutrition fixe la quantité recommandée de sucre consommé par jour à 10 pour cent de l'apport énergétique quotidien. Pour un enfant de 6 ans, cela fait 150 kcal par jour.

Cette quantité ne comprend pas seulement les sucreries en tout genre mais aussi le cacao en poudre, la confiture, le miel et les boissons sucrées. La quantité recommandée n'a pas besoin d'être respectée chaque jour mais plutôt sur toute la semaine. Une entorse à la règle pourra bien entendu être tolérée les jours d'anniversaire, les jours fériés, lors des visites des grands-parents ou en d'autres occasions spéciales.

### Donner l'exemple

Pour que les enfants apprennent à grignoter avec modération, il est important que les parents montrent l'exemple. Ceux qui dégustent une tablette de chocolat le soir devant la télé auront bien du mal à convaincre leurs chères têtes blondes des bienfaits d'une consommation réduite de



### Confectionner sa boîte à friandises.

Consignes à consulter sous [www.lemenu.ch/famille](http://www.lemenu.ch/famille)

## Dessert

Les enfants grignotent moins lorsqu'un dessert ou un goûter leur sont régulièrement proposés. Ils apprécient particulièrement les «rituels». Fixez certains «jours de dessert/goûter».

sucres. Les gourmandises ne doivent jouer aucun rôle dans l'éducation d'un enfant: elles ne doivent pas servir de récompense ou de consolation.

### Définir des limites

Pour mettre un terme aux disputes portant sur le chocolat, les pop corn, les sodas, etc., mieux vaut que la famille définisse des règles claires et obligatoires. Les enfants choisiront ce qui leur fait plaisir, tandis que les parents devront fixer des règles, concernant notamment la quantité et les heures de grignotage autorisées, l'hygiène dentaire ainsi que l'endroit où stocker les douceurs.

### Conseils pratiques

■ Imposez des limites. Pour les enfants en bas âge, fixez des rations journalières et pour les plus âgés, des rations hebdomadaires. Les sucreries peuvent être conservées dans une boîte à friandises que vous aurez confectionnée vous-même ou dans un joli bol. L'enfant se servira avec votre accord.

■ Les confiseries n'ont pas leur place dans une chambre d'enfant.

■ Permettre aux enfants de se servir à volonté, c'est tenter le diable! Les parents ne peuvent pas forcément contrôler tout ce que leurs enfants grignotent durant la journée. A vous de fixer des règles.

■ Réduisez vos réserves de friandises. L'abondance est source de tentation.

■ Evitez de garnir vos bonbonnières et boîtes de chocolats et de bonbons. Tout cela constitue plus une tentation permanente qu'un plaisir pour les yeux.

■ Expliquez à vos enfants que les sodas contiennent beaucoup de sucre et qu'ils doivent donc être consommés avec modération.



Les enfants grignotent moins lorsqu'un dessert leur est régulièrement proposé.



Des idées de desserts pour les enfants sous [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

► recettes-desserts-enfants