

# Des repas équilibrés et futés pour les enfants

C'est la rentrée! A la fois joyeux, fiers et un peu nerveux, nos chers petits prennent le chemin de l'école, un cartable rutilant sur le dos. Beaucoup de parents se demandent alors ce qu'ils doivent donner à leurs chérubins pour qu'ils aient l'énergie suffisante pour apprendre.

NICOLE HUWYLER



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 56 ou par e-mail à l'adresse: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

**N**aturellement, l'intelligence ne se vend pas au rayon fruits et légumes. Toutefois, en choisissant les bons aliments, vous pouvez améliorer les performances de votre enfant et soutenir son travail. Une alimentation intelligente stimule la réflexion et permet de mieux enregistrer et traiter l'information. Cela s'explique très facilement: dans notre cerveau, des messagers appelés neurotransmetteurs acheminent l'information d'un neurone à l'autre. Les performances du cerveau sont liées à celles de ces messagers. Une alimentation riche en glucides favorise également leur concentration dans le cerveau.

### Boire pour être en forme

Mais le cerveau n'a pas seulement besoin de nutriments: il faut également l'hydrater. Boire suffisamment améliore la concentration. Une sensation de faiblesse ou de fatigue est souvent due à une déshydratation. Donnez-leur donc à boire en quantité suffisante! L'eau, l'eau gazeuse, le thé non sucré ou les jus de fruits dilués sont les meilleurs moyens d'apaiser la soif. Evitez en revanche les boissons tels que les sodas, les colas ou le thé glacé qui sont trop riches en sucres et contiennent souvent de la caféine.

### Faire le plein d'énergie

Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins, ni la même consommation énergétiques. Les tempéraments actifs ont des besoins supérieurs à ceux des enfants plus calmes. Les réserves énergétiques de vos Einstein en culottes courtes n'étant pas aussi importantes que les vôtres, elles doivent être rechargées régulièrement. Au lieu de 3 gros repas, répartissez donc leur apport énergétique en 5 repas légers tout au long de la journée.

### Le coup de pouce pour bien démarrer la journée

Durant la nuit, les réserves énergétiques de l'organisme se vident. Il est donc essentiel de prendre un petit-déjeuner copieux et une pause de 10 heures équilibrée: l'un remplit les réserves de l'organisme, tandis que l'autre évite la baisse de régime en fin de matinée. Afin d'éviter aux réfractaires du petit-déjeuner de partir le ventre vide, proposez-leur une boisson lactée légère qui donnera à leur organisme le coup de pouce pour bien démarrer. A la récréation, un sandwich équilibré (p. ex. des lamelles de légumes et du fromage dans un pain au blé complet) leur apportera les nutriments et l'énergie nécessaires pour relancer la machine.

## DES NUTRIMENTS-CLÉS POUR PETITS ET GRANDS

- Glucides: les glucides sont la principale source d'énergie du cerveau et permettent d'augmenter la concentration de neurotransmetteurs. Sources recommandées: fruits, légumes, pommes de terre, produits à base de blé complet.
- Vitamines B<sub>1</sub> et B<sub>6</sub>: ces deux vitamines jouent un rôle important dans le métabolisme

du cerveau et la production d'énergie. Sources recommandées: lait et produits laitiers, viande de porc, pain au blé complet, pommes de terre.

- Acide alpha-linoléique: cet acide gras participe au développement et à la maturité du cerveau. Sources recommandées: poisson, lait entier, beurre, huile de colza.