

Alimentation à l'école: quelle collation et comment la choisir?

NUTRITION Manger à la récréation est-il nécessaire et si oui, quelles sont les recommandations pour un goûter sain? L'école et la famille jouent un rôle complémentaire dans le choix d'une alimentation équilibrée.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

«Le Valais compte 3% d'obésité, et un enfant sur cinq est en surpoids», explique la psychologue et diététicienne Magali Volery du Centre de Consultations Nutrition et Psychothérapie de Genève (CCNP). Pour lutter contre ce problème de santé publique, l'école peut contribuer à informer. C'est, en effet, le premier endroit où l'enfant découvre d'autres repères alimentaires que ceux transmis par sa famille. L'occasion de le sensibiliser à une alimentation équilibrée et de rappeler les bonnes pratiques. Magali Volery confie que «La plupart des parents pensent savoir ce qui est sain, mais il est facile de se perdre parmi le trop d'informations.»

Pourquoi un goûter pour mon enfant?

A l'heure de la récréation, il y aura autant de collations que d'enfants. Les choix alimentaires dépendent des habitudes des parents et des besoins individuels. Mais l'encas est-il forcément nécessaire avant la pause de midi? Diététicienne à la Fondation Senso5, Fabienne Bochatay Morel tord le cou à une idée reçue: «Manger à 10h n'est pas forcément indispensable.» Magali Volery confirme: «Si l'enfant a pris un petit déjeuner avant de se rendre à l'école, la collation est inutile le matin, à l'inverse s'il n'a pas ou peu mangé, elle est un complément important pour tenir jusqu'à midi.» Le repas du matin doit en effet couvrir un tiers de l'apport énergétique journalier de l'enfant.

Quels aliments choisir pour les dix heures?

Valoriser les aliments bruts ou peu transformés est essentiel. «Idéalement, le petit déjeuner devrait comporter un farineux pour

UN BON GOÛTER C'EST QUOI ?

LES BONNES PRATIQUES

Chaque jour, vous pouvez composer le goûter de vos enfants en sélectionnant parmi les 3 familles d'aliments suivants:

1 portion de pain ou de céréales

Un produit laitier

Un fruit

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE:

- 1 Favoriser la diversité des collations
- 2 Privilégier les aliments bruts ou peu transformés
- 3 Une portion qui tient dans la main de l'enfant
- 4 Respecter la satiété de l'enfant
- 5 S'hydrater avec de l'eau à volonté

LES IDÉES DES COLLATIONS

IDÉE 1

- Quelques amandes
- Un produit laitier (yaourt ou fromage)

IDÉE 2

- Des céréales peu sucrées ou non sucrées
- Une demi-pomme ou une poire coupée

IDÉE 3

- Une tranche de pain + un carré de chocolat
- Ou un légume cru (carottes/concombres)

«LA COLLATION N'EST PAS INDISPENSABLE, ELLE DÉPEND DES BESOINS INDIVIDUELS DE CHAQUE ENFANT.»

FABIENNE BOCHATAY MOREL
DIÉTÉTICIENNE ASDD CHEZ SENSO5

l'énergie, comme du pain ou des céréales, un fruit, un produit laitier pour la croissance osseuse, et une boisson sans sucre ajouté pour protéger l'émail dentaire. Ce repas peut être pris en une ou deux fois grâce à la collation de dix heures», explique Fabienne Bochatay

Morel. En complément et pour être équilibré, le goûter adéquat peut être composé d'un ou de plusieurs de ces aliments.

La diététicienne de Senso5 donne une astuce pour la quantité: «On se base sur la portion maniable, celle qui tient dans la main de votre enfant.» Promotion Santé Suisse a par ailleurs édité une brochure disponible en treize langues qui donne des idées de collations. La psychologue Magali Volery rappelle aussi qu'il n'existe pas de bons ou mauvais aliments: «Interdire est contreproductif, l'enfant cherchera toujours à manger ce dont il est privé, comme le chocolat.»

L'important est d'apprendre le goût en privilégiant la diversité, et d'expliquer le mode d'emploi de chaque aliment.

Privilégier une approche sensorielle

La Fondation Senso5 a développé des outils dans ce sens pour les écoles: «Nous sensibilisons les enfants à la diversité alimentaire, et à utiliser leurs cinq sens pour dépasser le j'aime ou j'aime pas.» Nadine Roh est enseignante ressource en éducation nutritionnelle en Valais: «Nous formons les étudiants de la HEP à utiliser ces outils dans leurs cours, pour susciter la réflexion autour de l'alimentation de manière transversale, et répondre ainsi aux objectifs du Plan d'étude romand.»

Fabienne Bochatay Morel et Magali Volery préconisent aussi d'exposer souvent l'enfant aux aliments qu'il rejette, sans le punir. La peur de certains aliments, perçus comme nouveaux, appelé néophobie alimentaire, est normale. Elle touche trois quarts des enfants. Pour la psychologue: «Il faut s'inquiéter si la courbe du poids ralentit la croissance.» Elle encourage toutefois l'écoute active des adultes proches des adolescents. La moitié d'entre eux souffre de leur image corporelle. Si leur comportement alimentaire se détériore durablement, elle invite à consulter un pédiatre. ●

VRAI/FAUX

LA COLLATION EST NÉCESSAIRE

VRAI/FAUX

Le goûter contribue à l'apport alimentaire quotidien. La collation de dix heures est importante seulement lorsque l'enfant n'a pas pris de petit déjeuner avant de se rendre à l'école, ou que celui-ci est insuffisant. Elle devient alors un complément pour tenir jusqu'à la pause de midi. Sinon, la collation n'est pas nécessaire.

IL EST BON D'INTERDIRE DES ALIMENTS

FAUX

Il n'y a pas de mauvais aliments. C'est à l'adulte de donner le mode d'emploi de chaque catégorie d'aliments. Par exemple, le chocolat peut être consommé en petite quantité. L'interdiction n'est pas productive, car l'enfant cherchera à manger ce dont il est privé. Il convient

de lui apprendre à manger par une approche sensorielle.

LES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS SONT PLUS SAINS

VRAI

Il est important de valoriser les aliments bruts ou peu transformés pour la collation de dix heures (amandes, fruits frais, céréales, eau). Un aliment est ultra transformé lorsqu'il contient plus de cinq ingrédients. Souvent plus sucrés ou plus salés, ceux-ci ont une qualité nutritionnelle moindre.

LA NÉOPHOBIE CONCERNE 3/4 DES ENFANTS

VRAI

Entre l'âge de 3 et 7 ans, voire plus, le trois quarts des enfants rejettent cer-

tains aliments qu'ils perçoivent comme nouveaux. Ce phénomène peut être atténué en présentant régulièrement les aliments à l'enfant, et en les dégustant avec lui. Il y a toutefois lieu de s'inquiéter lorsqu'une perte de poids excessive réduit la croissance.

LA PORTION DU GOÛTER EST LA MÊME POUR TOUS

FAUX

La quantité de nourriture dépendra des repas principaux. En cas de complément à dix heures, la portion juste est celle qui tient dans la main de votre enfant. Il est aussi important de respecter la satiété de l'enfant et d'adapter son goûter à ses envies et à ses besoins. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

