

7 conseils pour la rentrée des enfants



Correctement alimenté, un enfant a plus de chances d'être attentif en classe.

Il retourne à l'école, et vous souhaitez qu'il travaille bien et soit bien nourri. Voici quelques conseils pour une bonne alimentation.

1) Il ne veut manger que des frites ou des pâtes et refuse les légumes verts.

Vous pouvez accommoder les légumes cuits en gratins, en soupes, en purées, en lasagnes... Côté crudités, les carottes et beaucoup de légumes peuvent être trempés sous forme de bâtonnets dans des sauces au yaourt ou au fromage blanc, additionnées de fines herbes... Tentez de lui montrer l'exemple, sans le forcer. Pensez aussi aux mélanges ratatouille/riz, pommes de terre/brocolis, pâtes/courgettes... L'objectif est de faire manger à votre enfant deux fois des légumes verts au cours des repas. S'il est réfractaire, continuez à lui présenter de temps en temps le légume refusé et donnez-lui plus de fruits.

2) Il refuse de manger de la viande.

Les enfants ont parfois une aversion passagère, plus ou moins longue, pour certains types d'aliments. Vous pouvez remplacer la viande par du poisson ou des œufs et, de temps en temps, par du fromage. Utilisez aussi les recettes avec de la viande hachée ou en petits morceaux : hachis Parmentier, légumes farcis, sauce bolognaise, tourtes....

3) Il ne veut plus boire du lait.

Essayez le lait aromatisé, et

sinon remplacez-le par des yaourts, des fromages blancs ou des fromages. Le lait peut aussi être incorporé dans des plats comme la purée, des sauces comme la béchamel, des desserts... L'ob-

jectif est de consommer un produit laitier à chaque repas, soit trois à quatre portions par jour.

4) Il ne mange pas beaucoup à la cantine.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais sur une journée, voire sur la semaine. Si

certaines jours le menu de la cantine plaît moins à votre enfant, il se rattrapera à un autre moment. Les menus affichés à l'école ou sur le site internet de la commune vous permettent aussi de varier les plats à la maison. Le soir, la viande n'est pas indispensable : misez plutôt sur les produits laitiers, les fruits et les légumes.

5) Il veut toujours manger son jambon-purée.

Décidez avec lui des jours où il y en aura au menu. Sachez lui faire plaisir, tout en évitant l'écueil des interdits ou du "tout est permis". Surtout, essayez de la faire participer à la préparation du repas et mangez ensemble. L'exemple que vous offrez est l'un des meilleurs

garants du succès...

6) Il grignote sans arrêt entre les repas.

La question à se poser est pourquoi votre enfant grignote. Si c'est par ennui, proposez-lui des activités qui lui plaisent. Si c'est par faim, servez-lui de plus grosses quantités de légumes et de pain aux repas. Rétablissez des horaires réguliers de repas et un goûter varié avec du pain, du fromage ou du chocolat, des fruits et des laitages. Et, de temps en temps, des biscuits ou des gâteaux "maison". Dans votre cuisine, remplacez les viennoiseries, biscuits, sodas, barres chocolatées ou céréalières par des fruits, des compotes, des yaourts, du pain et du chocolat. Cela dit, un ado en

pleine croissance peut avoir de temps en temps des fringales.

7) Il ne boit que du soda.

Progressivement, vous pouvez l'amener à boire moins de soda et plus d'eau, au moins au cours des repas. S'il lui semble difficile de passer du jour au lendemain du soda à l'eau, vous pouvez lui proposer, en transition, une eau aromatisée (peu ou pas sucrée), ou du jus de fruits "sans sucre ajouté" dilué avec de l'eau. Quant aux boissons "light", sucrées artificiellement, elles sont à éviter, car elles entretiennent le goût du sucré. Par la suite, la place du soda devrait rester occasionnelle.

■ **Nutrinews hebdo**
• www.cerin.org

**PORTES
OUVERTES
13 ET 14
SEPTEMBRE**

Technologies avant-gardistes
de protection de l'individu
et plus respectueuses de l'environnement.

HONDA
The Power of Dreams®

