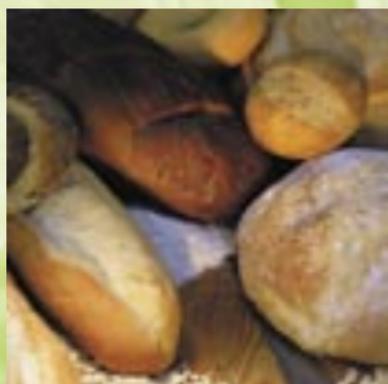


## **Ecoliers : la collation dans tous ses états !**



**La pause de dix heures est-elle si indispensable chez les enfants ? Certaines critiques formulées à son égard font allusion à sa composition et au fait qu'elle se substitue partiellement aux apports des autres repas. Plus que jamais, il convient donc d'insister sur la nécessité d'un petit déjeuner solide et équilibré, éventuellement accompagné d'une collation saine à la récré.**

Combien de repas par jour donner à mon enfant ? Répondre avec assurance est plus difficile qu'il n'y paraît. Le rythme idéal des repas dépend à la fois de ses besoins physiologiques, mais aussi de nos habitudes sociales et culturelles. Chaque enfant a son propre rythme alimentaire et le fractionnement de son alimentation peut comporter 3, 4 ou 5 repas, tout en apportant la même quantité d'énergie que celle d'un autre enfant du même âge. D'où l'existence d'un débat sur les collations

### **Pour ou contre...**



Les détracteurs de la pause de dix heures lui reprochent sa composition souvent « limite » (laitages gras, gâteaux, biscuits, chocolat, chips, limonades, etc.), son horaire, son apport énergétique supplémentaire, voire son caractère systématique et indifférencié. Pour eux, la collation de dix heures ne se

justifierait que chez la minorité d'enfants qui sautent le petit déjeuner.

Pour les défenseurs de la collation, il est possible de faire des concessions, à condition bien sûr que le casse-croûte de l'écolier reste sain et équilibré. Premièrement, la suppression de tous les produits sucrés risque de provoquer un attrait plus prononcé encore pour ces aliments. Deuxièmement, si une grande majorité des enfants déjeunent le matin, une enquête conduite chez des adolescents belges montre que seul un sur dix avalait



un « petit dèj » digne de ce nom. Troisièmement, certains enfants déjeunent très tôt le matin, ce qui peut donc repousser le repas suivant à plus de quatre heures, de quoi sérieusement diminuer les performances scolaires. Enfin, le fractionnement alimentaire a aussi une influence positive sur l'obésité, si la même quantité d'énergie est répartie en plusieurs petits repas.

### **Le petit déjeuner : à ne pas désertier !**

On l'aura compris, le principal sujet de discussion à propos des collations est en réalité la nature même du petit déjeuner, premier véritable repas de la journée. S'il est insuffisant ou pas adapté aux besoins, une collation comme appoint à la récré se justifie aisément, à condition de réserver les gâteaux, chocolats et autres biscuits aux occasions particulières et de privilégier les en-cas sains...

Le rythme de vie actuel laisse peu de temps à la préparation d'un bon petit déjeuner, si bien que pour certains, la tentation est grande de partir le ventre vide et de se réfugier plus tard sur du grignotage à forte densité énergétique pour combler ce vide immense. En effet, à lui seul, il couvre environ 25 % des besoins énergétiques journaliers et brise le jeûne de la nuit. En clair, il recharge les batteries! Par ailleurs, le petit déjeuner est aussi un repas indispensable pour couvrir les apports en calcium de la journée. Le négliger met donc sérieusement en péril la croissance et la santé future du squelette, en particulier après la puberté. Prendre donc le petit déjeu-

ner avec son enfant le plus souvent possible peut être un bon moyen pour lui donner envie de manger.

### « Mon enfant refuse de petit déjeuner »

Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution :

*Il n'a jamais le temps...*

- Avancez légèrement l'heure de son réveil
- Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille, heure du coucher un peu avancée
- S'il prend très tôt le car de ramassage scolaire ou les transports en commun : limitez le volume du petit déjeuner et donnez-lui un en-cas à prendre avant le début du cours ou à dix heures (pommes, poires, abricots, pain et fromage, etc.)
- Dressez la table du petit déjeuner la veille

*Il n'a pas faim au réveil...*

- L'odeur de pain grillé, de chocolat chaud ou d'un jus d'orange fraîchement pressé peut lui ouvrir l'appétit. Pensez-y !
- Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école
- Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, une tartine qu'il prendra quand il aura faim, mais de préférence avant les cours (pour ne pas dormir en classe !)

### Son petit déjeuner idéal

- Un produit céréalier : de préférence, du pain (complet, gris, demi gris, 7 céréales, pistolet, sandwich, etc.), mais éventuellement des céréales peu sucrées (lisez les étiquettes !) et peu grasses ou une viennoiserie, de manière occasionnelle (le week-end, par exemple).

→ **Pour l'énergie**



## Un snack fun et frais

### « Lait fouetté aux pommes »

#### Ingrédients par personne :

250 ml de lait demi-écrémé bien froid (n'hésitez pas à le placer quelques minutes au surgélateur)

125 g de pommes Elstar, soit une petite pomme (ou framboises, poires Durondeau, fraise de Wépion, cerises, prunes, etc.)

Un demi paquet de 10 g de sucre vanillé

## Préparation

Laver les fruits et les sécher. Epluchez la pomme et coupez-la en quartiers. Passer au mixer avec le sucre vanillé et le lait « glacé ». Servir immédiatement.

#### Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Acides gras saturés (g)	Fibres (g)	Cholestérol (mg)
198	9.3	4	31.2	2.5	1.8	11



**Health  
and  
Food**  
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL - BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur

- Un produit laitier : du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé), ou un yaourt, du fromage, un entremets lacté (de temps à autre)

→ **Pour les protéines et le calcium**



- Une garniture en fine couche : un peu de beurre ou de confiture, de choco, de miel, mais pas à la petite cuillère !

→ **Pour le goût et l'énergie**

- Un fruit : frais, entier ou en morceau ou pressé ou un jus de fruit sans sucre ajouté.

→ **Pour les vitamines, les minéraux et les antioxydants**

Et si votre enfant a soif, de l'eau.

## Pour les petites faims

Une collation saine s'accompagne le mieux du monde d'une boisson, surtout s'il fait chaud, si c'est le jour du cours de gymnastique ou si votre enfant se dépense beaucoup à la récré. Chaque jour, en plus de sa boîte à tartines, vous devez lui donner la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : fruits, laitages et produits céréaliers.

Essayez autant que possible de conserver le bon geste en lui proposant des fruits frais, des « compotines », des berlingots de jus de fruits ou de lait, des yaourts, du fromage, des petits pains complets, des biscuits secs riches



en céréales, des tartines, des barres céréalières aux fruits, etc. Faites-lui cependant de temps en temps une bonne surprise en glissant un chocolat dans son cartable avec, par exemple, deux clémentines ou des quartiers de pomme. Le tout est de varier les sources et les plaisirs...