

Pour garder la forme, sautez le goûter matinal



Pourquoi est-il préférable d'éviter le goûter du matin ?

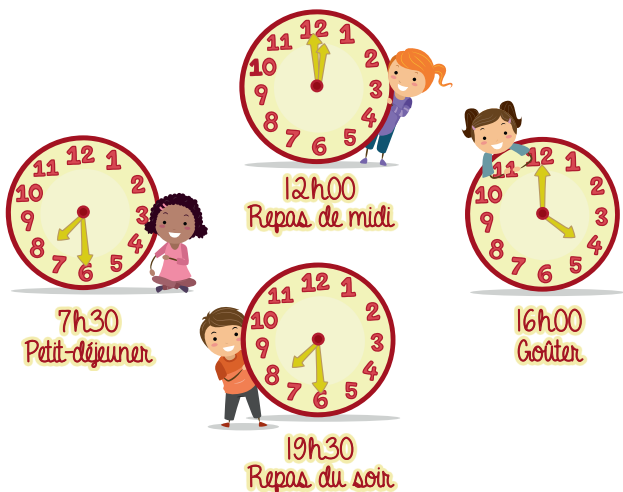
Qu'appelle-t-on le goûter du matin ?

Le goûter du matin, ou collation matinale, correspond à toute prise d'aliments ou de boissons (autre que l'eau) pendant la matinée.

L'avis des experts

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) estime que « la collation du matin à l'école, de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner ». Bien au contraire, elle déstructure le rythme alimentaire de l'enfant et lui donne l'habitude de manger même quand il n'a pas nécessairement faim.

Chaque jour, seules 4 prises alimentaires (petit-déjeuner, déjeuner, goûter de l'après-midi et dîner), et de l'eau à volonté sont nécessaires pour l'enfant.



L'importance du petit-déjeuner !

Le petit-déjeuner... un repas indispensable

C'est le premier repas de la journée pour bien démarrer et faire le plein d'énergie jusqu'au déjeuner.

2 à 3 aliments parmi les groupes suivants :

- produits céréaliers : pain (avec une fine couche de beurre ou de confiture), biscottes ou céréales peu sucrées
- lait ou produit laitier demi-écrémé
- fruit (frais ou compote) ou jus de fruits (si possible pressé ou 100% pur jus)

Et le goûter ?... Un seul, l'après-midi !

Pris dans l'après-midi, après l'école, il permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Un seul goûter au moins 2h avant le repas du soir. Penser également à proposer à l'enfant de boire régulièrement de l'eau au cours de la journée.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, il peut être proposé à l'enfant de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté)
- lait et produits laitiers (yaourt, fromage)
- produits céréaliers (pain complet, biscuits secs riches en céréales...).



Pas de goûter du matin,
d'accord... mais comment faire
si l'enfant ne prend pas de
petit-déjeuner ?

Il n'a jamais le temps

- Préparer les vêtements et le cartable la veille
- Préparer la table du petit déjeuner le soir
- Avancer l'heure du coucher
- Avancer légèrement l'heure du réveil

Il n'a pas envie

Prendre le temps de petit-déjeuner avec lui :
c'est un moment de partage, de plaisir
et de découverte de sensations et de goûts
nouveaux autour des aliments avant
de se quitter pour la journée.

Il n'a pas faim au réveil

- La veille, dans la mesure du possible,
manger tôt et léger.
- Lui proposer le petit déjeuner juste avant
de partir à l'école.
- L'inviter à prendre un verre de lait ou un yaourt
et lui donner un fruit et du pain à manger
sur le trajet de l'école ou avant l'entrée
en classe.

idées reçues

En Alsace, près de 14 % des enfants âgés de 5 à 6 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité.

VRAI

L'Alsace présente une situation préoccupante en matière de surpoids et d'obésité chez les enfants, par rapport au reste de la France (12%). Parmi les facteurs explicatifs : les habitudes alimentaires, un rythme alimentaire inadapté et une activité physique insuffisante.

Beaucoup d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner.

FAUX

En réalité, des enquêtes montrent qu'actuellement plus de 90 % des enfants de moins de 10 ans prennent un petit-déjeuner. Si un enfant n'a pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, il est préférable de l'inciter à en prendre un, plutôt que de miser sur un goûter du matin. C'est lui donner une bonne habitude pour la vie.

Certains enfants ont des « coups de pompe » à 11h.

VRAI

Il est tout à fait normal d'avoir faim avant le repas de midi et d'éprouver un peu de fatigue après une matinée d'école.

Ces "coups de pompe" correspondent à des baisses de la vigilance tout à fait normales en fin de matinée et ne sont pas de véritables hypoglycémies. Ces baisses de vigilance ne justifient pas la prise de collation, mais plutôt celle d'un bon petit-déjeuner et d'une pause en cours de matinée.

- **Pain, autres aliments céréaliers et autres féculents** : à chaque repas et selon l'appétit.
- **Laits et produits laitiers** : 3 fois par jour.
- **Fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour.



Attention aux aliments gras et sucrés, en limiter la consommation.



Retrouvez la collection des guides nutrition du PNNS (Plan National Nutrition Santé) et des informations complémentaires sur les sites : www.inpes.fr et www.mangerbouger.fr