

Compte rendu de la rencontre Alimentation et petit déjeuner

Samedi 14 janvier 2017

Question/Réponse – Par Valérie Jacquier

- **Mon enfant ne mange pas au petit déjeuner, est-ce un problème ? et quelles solutions y apporter ?**

Le petit déjeuner a en effet comme objectif de fournir les ressources dont nous avons tous besoin après une nuit de « jeune » d'environ 10h. Les enfants doivent de plus assurer leurs besoins de croissance, être attentifs toute la matinée et se dépenser pendant la récré...Un vrai marathon physique et mental et ça ne s'improvise pas !

Petits rappels de bon sens et questions à se poser pour envisager des solutions :

Est-ce que mon enfant dort assez /est assez reposé ? Si la durée réelle de sommeil est insuffisante il est compréhensible qu'il pense à dormir plutôt qu'à manger. Dans ce cas veillez à ce qu'il dorme plus longtemps et/ou mieux (aérer sa chambre le soir, changer les draps souvent, favoriser la détente et l'endormissement en organisant des activités calmes dès le retour de l'école) Eviter les écrans (tous y compris la télé) qui au contraire stimulent l'activité cérébrale.

Est-ce que mon enfant mange beaucoup le soir ou trop tard pour avoir faim le matin ? Si le repas de la veille est copieux ou tardif, la faim ne se manifeste pas le matin au réveil, dans ce cas diminuer les portions servies et éviter les aliments difficiles à digérer (nugget's , cordons bleus, plats/pizza riches en fromage par exemple) les remplacer par des soupes maison, quiches, pâtes ou riz complets, salades, légumes cuits, crudités, légumes secs, noix, avocats, fruits...nourissants mais faciles et plus rapides à digérer et qui ne perturberont pas le sommeil.

Est-ce que mon enfant a le temps pour prendre son petit déjeuner dans de bonnes conditions ? Pour apprécier un repas il faut un minimum de calme, de temps et être assis...à table. Se coucher 15 minutes plus tôt pour les répercuter le matin au petit déjeuner peut faire la différence. Le bonus étant de partager ce petit déjeuner en famille dans un vrai moment convivial et d'échange pour bien commencer la journée.

Quel petit déjeuner proposer ?

Tester les formules brunch le weekend end pour habituer l'enfant à manger diversifié, sucré mais aussi salé dès le matin et créer de l'intérêt pour ce premier repas de la journée qui selon les recommandations officielles PNNS devrait représenter dans l'idéal environ 25% des apports énergétiques et nutritionnels de la journée, c'est-à-dire juste légèrement moins que les apports recommandés pour le repas du soir (30%) !

Les céréales pour enfants, à privilégier ? : non ! paradoxalement 98% des céréales pour enfants sont très grasses et/ou très sucrées et elles cumulent beaucoup d'inconvénients : très caloriques tout en étant peu nutritives, elles ne permettent pas à l'enfant d'aller jusqu'au repas de midi sans avoir faim. Par ailleurs la quantité de sucre qu'elles contiennent les place au même niveau que les bonbons ou la confiture ! De ce fait elles favorisent le surpoids mais aussi et surtout un état d'excitation intense du cerveau qui perturbe les capacités d'attention et de concentration, donc pas du tout le but recherché !

Proposer des aliments simples, moins transformés mais riches en éléments nutritionnels : pour créer l'envie de se mettre à table et de manger, comme en vacances ou en week end...

- fruits frais de saison entier coupé et prêt à manger : pomme, poire, banane, raisin, kiwi...
- pain aux graines
- mueslis aux flocons d'avoine et/ou de céréales sans sucre ajouté (croustillant, au chocolat...)
- noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches (non grillés non salés) entiers ou en purée tartinées sur le pain
- chocolat en tablette râpé sur du pain
- lait, yaourt, fromages frais (fromage blanc...), fromages secs (emmental, gruyère...)
- œufs coque, œufs brouillés, jambon, bacon ...
- infusion de plantes ou thé sans théine (roiboos)

J'ai tout essayé, rien n'y fait, il ne veut toujours rien manger, quoi faire ?

Lui donner un en-cas facile, pratique et sain à emporter : il est probable qu'il ait faim plus tard, quand il se sentira bien réveillé : Pas la peine pour autant de remplir le cartable et attention au sucre caché ! Exemples à éviter : actimel, briquettes de lait aromatisé et sucré, compotes sucrées, biscuits et gâteaux gras et sucrés, viennoiseries...

Essayer la boîte gourmande : contenant des raisins ou figes ou abricots secs, des amandes, noisettes, du chocolat en morceaux dans une petite boîte (de préférence en métal décoré) qu'il a lui-même choisi (très important !). Il pourra piocher selon sa faim et ses envies ces aliments nutritionnellement intéressants pour lui aussi bien pour sa croissance que pour son cerveau et sans impact sur son poids.

En dernier recours revenir aux basiques : un fruit frais facile et pratique à manger (petite pomme) ou de temps en temps une compote sans sucre. Compléter par un pain au lait et une bouteille d'eau

Dans tous les cas, soyez persévérants, créatifs, positifs mais surtout pas inquiets, rien de grave !

Valérie Jacquier, Nutritionniste Paris