



## DE L'IMPORTANCE DES REPAS

Chers parents,

Les visites de cantine sont l'occasion d'échanges intéressants avec les personnes qui prennent soin de nos enfants pendant ce moment de la journée. Voici, suite à leur suggestion judicieuse, un bref document sur l'importance des repas, et notamment du petit déjeuner pour nos bouts de choux. En effet, l'école leur demande beaucoup d'énergie, une grande concentration. Ils ont besoin de « faire le plein de carburant » pour passer une bonne journée.

Ces quelques lignes sont des conseils tout simples, sans prétention glanés sur le net à toutes fins utiles. Nous vous en souhaitons bonne lecture.

L'alimentation des enfants doit tenir compte de leurs besoins spécifiques: ils grandissent, leur squelette est en pleine formation, ils sont très actifs et ont une grande soif de savoir et de découverte. En même temps, ils doivent apprendre, au jardin d'enfants, à rester tranquilles et à l'école, à se concentrer.

Pour qu'ils puissent rester concentrés et actifs tout au long de la journée, il leur faut le « carburant » adéquat. Le rythme et l'ambiance des repas, les boissons consommées et l'activité physique sont autant de facteurs qui entrent en ligne de compte. Et les habitudes prises pendant l'enfance nous accompagnent souvent toute notre vie.

*Toutes les infos sur :*

<http://www.coop.ch/pb/site/common/node/6801/Lfr/index.html>

### LE BON RYTHME DES REPAS

**Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :**

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

Une collation et/ou un goûter peuvent aussi être recommandés notamment pour les enfants, les personnes âgées ou tout simplement lorsque l'on a faim.

**Ces repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères** qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. En effet, notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 min pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

**Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial.** Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

**Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un moment d'apprentissage clé** pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

*Toutes les infos sur :*

<http://www.mangerbouger.fr/>

## **LE PETIT DEJEUNER UN REPAS PRIMORDIAL**

Le petit déjeuner est un repas capital qui est malheureusement, trop souvent absent ou négligé chez les enfants. Pourtant lorsque nos enfants se lèvent le matin leur organisme a besoin de faire le plein de "carburant" pour être en forme toute la journée. Un bon "petit déj" est indispensable, il évite notamment le coup de pompe de 10-11heures entraînant fatigue, difficulté à se concentrer.

Pour quelles raisons loupe t-on ce repas ?

Divers raisons seront avancées par les enfants ou parents expliquant que ce vrai repas est oublié

- le manque de temps
- le manque d'appétit

Mais ne s'agit t-il pas aussi (parfois) d'un manque de temps ou d'organisation le matin ?

## **Quelques astuces pour y remédier ?**

Il faut se sensibiliser à l'importance du petit déjeuner et trouver la ou les solutions adaptées à chaque âge pour que ce repas devienne un vrai moment de partage.

- préparer la table la veille au soir de façon appétissante
- acheter à l'enfant des couverts à petit déjeuner colorés et originaux
- donner un jus de fruit à jeun pour ouvrir l'appétit
- varier le choix des aliments
- prévoir un petit laps de temps supplémentaire (se lever 10 mn plus tôt)
- pour l'enfant qui va à l'école, préparer le soir le cartable du lendemain
- temporairement, glisser une brique de lait, un fruit et un paquet individuel de biscuits ou barres de céréales peu sucrés peut être une solution

## **Que prendre au petit déjeuner ?**

- Le groupe céréales et dérivés pour l'énergie nécessaire jusqu'à midi : **pain, biscottes, céréales.**  
Les viennoiseries et biscuits sont à la fois très gras et sucrés. Ils ne sont à conseiller qu'occasionnellement pour le plaisir.
- Une noisette **de beurre** (matière grasse) apportera saveur et vitamine A.
- Une quantité raisonnable de produits sucrés : **confiture, miel** peut également être ajoutée à la tartine.

- Une source de calcium doit être présente pour assurer une bonne croissance osseuse. On aura donc à la table un produit laitier : **lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.**
- Il faut aussi réhydrater l'organisme grâce à **une boisson, froide ou chaude.**

Enfin, il importe de faire le plein de vitamines C et de sucres simples avec **un fruit ou un jus de fruit nature** (100% fruit).

### **Exemples de petit déjeuner**

Un bol de cacao

Des tartines beurrées avec de la confiture

Un verre de jus multi fruits

Ou

Des céréales et du lait

Kiwis

Ou

Crêpes à la confiture

Yaourt

Jus de raisins

*Toutes les infos sur :*

<http://www.regime-dietetique.net/dietetique-pratique/petit-dejeuner-enfant.aspx#ixzz1LBMQaKSj>

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bon appétit !

Bien à vous,

L'équipe de l'APE