

## Bien manger, ça s'apprend aussi



**Bien manger, ça s'apprend et ce dès le jeune âge. Selon une étude menée au mois de mai par l'Agence Régionale de Santé (ARS), 26% des enfants de classe de 6e sont en surpoids, et 8,4% en situation d'obésité. Si une partie des cas restent génétiques, l'autre résulte d'une mauvaise alimentation. Pour lutter contre ce phénomène, il existe des solutions. L'une d'elles passe par l'instauration de nouvelles habitudes alimentaires. Comment ? Explications avec Claudine Hoarau-Robert, diététicienne.**

**En tant que diététicienne quels sont vos conseils en matière d'alimentation pour les enfants ?**

Pour bien travailler, les enfants et adolescents doivent avoir une activité physique, bien dormir mais également bien manger.

**En règle générale, il suffit de manger de tout en quantité adaptée aux besoins de chacun.**

Une bonne répartition sur la journée est indispensable en incluant les aliments des différents groupes à savoir :

- produits céréaliers et féculents pour les glucides complexes
- viande, poisson, œuf pour les protéines
- fruits et légumes pour les fibres et les vitamines
- produits laitiers pour le calcium et les protéines
- matières grasses et produits sucrés en quantité limitée
- eau, étant la seule boisson indispensable

Il convient de bien instaurer le principe des quatre repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) pour éviter les fringales et les grignotages.

**Le goûter pour les petits est-ce toujours utile, si oui comment le choisir ?**

Un vrai goûter est nécessaire à la croissance de l'enfant et lui permet parfois de compenser un déjeuner trop léger et d'éviter de se ruiner sur un dîner copieux. Pour les enfants tartines beurrées, confiture ou chocolat, verre de lait ou yaourt à boire constituent un goûter riche en protéines, calcium et glucides complexes.

Il convient de leur servir viennoiseries et autres biscuits, ainsi que des boissons sucrées, occasionnellement du fait de leur teneur en sucre et en graisses.

**Cantine, maison ou snack bar, comment leur donner envie de manger «équilibré» ?**

Ce sont les parents qui donnent à l'enfant l'exemple dès le plus jeune âge. Ce sont les habitudes qui se mettent en place à la maison qui donneront des repères pour manger équilibré.

Aucun aliment n'est bon ou mauvais. Diversifier et varier son alimentation permet d'avoir tous les nutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme. L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une assiette, ni même sur une journée mais plutôt sur la semaine.

**Grignotage : comment empêcher nos enfants de craquer ?**

Il convient de déterminer la cause du grignotage qui peut provenir :

- de repas peu voire pas équilibrés et suffisamment consistants,
- de l'oisiveté à la maison, manger devient alors une occupation,
- d'un problème affectif, psychologique sous-jacent, la nourriture est alors est moyen de compenser cette situation.

