

De l'enfance à l'adolescence : les questions que vous vous posez, les situations que vous rencontrez



Dans les chapitres précédents, ce guide a abordé un certain nombre des questions que vous pouvez vous poser ou des situations que vous rencontrez au quotidien, en fonction de l'âge de votre enfant. Mais certaines interrogations se posent tout au long de l'enfance et de l'adolescence...

- 120 Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en minéraux, oligoéléments ou vitamines ?
- 126 Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas.
- 131 Mon enfant aime bien le fastfood, les kebabs, les croissanteries ...
- 133 Mon enfant peut-il bien manger à la cantine ?
- 139 Un bon réflexe : comparer les étiquettes.

MON ENFANT A-T-IL BESOIN DE SUPPLÉMENTS EN MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS OU VITAMINES ?



Parce qu'il est en pleine période de croissance et de maturation physiologique, l'enfant a des besoins en sels minéraux, oligoéléments et vitamines proportionnellement plus élevés que ceux de l'adulte.

Ces besoins importants sont couverts par une alimentation correspondant aux repères de consommation de ce guide et adaptée à chaque âge, et l'enfant n'a normalement pas besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments et vitamines, que ce soit sous forme de compléments alimentaires ou de médicaments. Cela dit, une prescription de suppléments peut, dans certaines situations très particulières, être envisagée par votre médecin.

La vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance.

- Si vous nourrissez votre enfant au sein, la vitamine K sera donnée pendant toute la durée de l'allaitement exclusif au sein.
- Si vous lui donnez un « lait infantile » depuis sa naissance, seules 2 prises de vitamine K seront données les premiers jours de vie de votre bébé, les préparations pour nourrissons étant toujours supplémentées en vitamine K en quantité suffisante pour couvrir ses besoins.

Le calcium et la vitamine D

Pour assurer une ossification optimale et prévenir le rachitisme, l'enfant doit avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, particulièrement pendant les périodes de croissance rapide (de la naissance à 3 ans et à l'adolescence).



LE CALCIUM

L'alimentation doit normalement couvrir les besoins en calcium de votre enfant :

→ pendant la petite enfance, par la consommation de lait maternel ou de « lait » infantile, en quantité adaptée à son âge ;

Lisez aussi La petite enfance, p. 06.

→ après 3 ans et à l'adolescence, en consommant 3 produits laitiers (lait, yaourts, fromage...) par jour – ou 4, en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium. Compte tenu de l'importance de ceux-ci en cette période de construction de leur squelette, il est particulièrement important que les adolescents suivent ce repère de consommation (voir tableau p. 53).

Lisez aussi Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé, p. 46.



Bon à savoir

La prise journalière de médicaments contenant du calcium est réservée à des situations très particulières. Parlez-en avec votre médecin.

Pas d'automédication

Vous envisagez parfois, dans certains cas (fatigue, baisse des résultats scolaires, préparation d'examens ou encore pour prévenir les infections hivernales) de donner des suppléments à votre enfant. Cette décision ne repose aujourd'hui sur aucune donnée scientifique validée et les risques sont mal évalués.

LA VITAMINE D

Pour que l'organisme utilise correctement le calcium qu'il reçoit, et donc pour une bonne ossification, il lui faut suffisamment de vitamine D.

Le corps la fabrique essentiellement sous l'action du soleil sur la peau.

L'alimentation en apporte aussi, grâce :

- au lait maternel ou aux « laits » infantiles chez les jeunes enfants ;
- aux poissons gras, aux produits laitiers (dont ceux enrichis en vitamine D), aux œufs, chez l'enfant après 3 ans.

Cependant, pour assurer un apport suffisant, **une supplémentation en vitamine D est recommandée – sur prescription de votre médecin uniquement –** de

la naissance à 18 mois, et ensuite pendant la période hivernale, de l'âge de 18 mois à 2 ans :

- soit tous les jours,
- soit de façon trimestrielle ou semestrielle.

Il est aussi recommandé de renouveler cette même prescription à la fin de l'hiver.

Elle peut également être envisagée par votre médecin pour votre adolescent (l'alimentation à cet âge apportant peu de vitamine D) particulièrement s'il s'expose peu au soleil : une dose est donnée pendant la période hivernale.



Le fer

Le manque de fer est une situation fréquente chez l'adolescent. Mais il faut aussi y veiller pendant la petite enfance.

La petite enfance

Les besoins en fer sont importants chez le jeune enfant jusqu'à l'âge de 3 ans, en raison de sa croissance et de son développement rapide. Chez le nourrisson, ils sont couverts pendant les premiers mois par le fer qu'il a mis en réserve pendant la grossesse, puis par le lait maternel et/ou les laits infantiles enrichis en fer (500 ml par jour jusqu'à 2-3 ans), et enfin, lors de la diversification, par la consommation de viande et de poisson, et à partir de 15/18 mois, de certains légumes secs (lentilles) en purée.

Lisez aussi

La petite enfance (de la naissance à 3 ans), p. 06.

À l'adolescence

L'adolescent peut risquer une déficience en fer pour différentes raisons : alimentation peu variée, régime restrictif, consommation de viande trop limitée, règles abondantes chez la jeune fille...

Dans ces situations, votre médecin pourra être amené à prescrire, pour une période donnée, un médicament apportant du fer.

Lisez aussi *À l'adolescence, p. 92.*

Le fluor

On sait aujourd'hui qu'un apport régulier de fluor est un facteur important de **prévention des caries dentaires**, sans





oublier le brossage régulier des dents et la limitation de la consommation de produits sucrés !

→ L'alimentation apporte peu de fluor, excepté certaines eaux du robinet, eaux de source et eaux minérales (renseignez-vous auprès de votre mairie ou consultez les étiquettes des eaux du commerce).

→ Le sel de table en France est parfois enrichi en fluor.

→ Beaucoup de dentifrices contiennent du fluor, qui peut être absorbé lors du brossage des dents.

→ Certaines gommes à mâcher sont enrichies en fluor.

→ Toutefois, si le fluor est pris en trop grandes quantités, il peut apparaître de petites marques indélébiles sur les dents (fluorose dentaire). Ce n'est que si votre enfant n'en reçoit pas suffisamment grâce à son alimentation ou sous une autre forme que votre médecin prescrira une supplémentation.



Les aliments enrichis en vitamines et minéraux – Les aliments à teneur garantie en vitamines

L'industrie alimentaire propose aujourd'hui un choix de plus en plus large de produits enrichis en vitamines et minéraux (céréales pour petit déjeuner, produits laitiers, boissons au soja...) ou à teneur garantie en vitamines (lait, soupes, jus de fruits, biscuits...).

• De quoi s'agit-il ?

→ La mention « à teneur garantie en vitamines » signifie que, lors de la fabrication du produit, la teneur initiale en vitamines des matières premières a été restituée.

→ La mention « enrichi en vitamines et minéraux » signifie qu'un ajout de vitamines et de minéraux a été réalisé lors de sa fabrication, parce que les matières premières ne contiennent pas ces nutriments, ou qu'elles en contiennent moins.

Dans tous les cas, la liste des ingrédients figurant sur l'étiquette du produit vous informera sur cette adjonction et le tableau de l'étiquetage nutritionnel vous donnera les teneurs en vitamines et en minéraux présents dans l'aliment.

Lisez aussi *Un bon réflexe : comparer les étiquettes*, p. 139.

• Qu'en penser ?

Certains produits peuvent avoir un intérêt (lait enrichi en vitamine D, sel iodé et fluoré...) mais ils ne sont pas suffisants à eux seuls et ne peuvent se substituer à une alimentation diversifiée (poissons gras pour l'apport de vitamine D – et exposition au soleil –, produits laitiers pour le calcium...), riche en fruits et/ou légumes (au moins 5 par jour), sources privilégiées de vitamines et minéraux.

« Mon enfant fait du sport et des compétitions »

Sachez que le recours à des suppléments diététiques censés « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.



MON ENFANT MANGE TOUT LE TEMPS EN DEHORS DES REPAS...



Télévision : vigilance...

La télévision et les produits sucrés ou salés (chips, sodas, biscuits, chocolats, bonbons, pop-corn...) sont bien souvent associés. Comme par hasard, la majorité des spots aux heures d'écoute des enfants vantent le plus souvent les mérites d'aliments dont la consommation devrait rester occasionnelle ! L'éducation alimentaire de votre enfant passe donc aussi par le développement de son esprit critique face à ces messages.

* Voir Glossaire.

Il mange tout le temps, ou trop souvent, des confiseries, des biscuits apéritifs et boit des sodas à tout moment dans la journée, notamment devant la télévision. Aidez-le à changer ses habitudes...

Si votre enfant mange aux repas et prend un goûter, selon les repères de consommation du guide, il est peu probable qu'il ait vraiment faim entre les repas. Et, pourtant, il grignote...

Le cercle vicieux du grignotage...

Prendre un biscuit, un gâteau ou un soda une fois de temps en temps en dehors des repas, ce n'est pas dramatique. Mais manger régulièrement en dehors des repas finit par avoir des conséquences fâcheuses sur l'état nutritionnel* de votre enfant. Pourquoi ?

→ Il grignote la plupart du temps des biscuits, des chips, des glaces, du fromage, du saucisson, etc. Des aliments disponibles sans préparation et savoureux... mais presque toujours gras et/ou sucrés ou salés et qui peuvent favoriser la prise de poids.

→ Pris en dehors des repas, ces aliments empêchent votre enfant d'avoir faim au repas. Or, c'est à ce moment-là qu'il

est censé manger viande, légumes, produits laitiers et fruits qui apportent vitamines, calcium, et autres minéraux et fibres indispensables à sa croissance et sa santé.



Le bon réflexe

Pas facile de résister aux incitations permanentes à consommer (publicités, produits mis en avant aux caisses des supermarchés...) Sans interdire totalement les barres chocolatées, les chips, les biscuits apéritifs, les crèmes glacées, les sodas, etc., réservez-les à des occasions particulières : fêtes, anniversaire... et surtout ne le tentez pas en en mettant dans son cartable.

Pourquoi votre enfant grignote-t-il et comment tenter d'y remédier ?

IL A PEUT-ÊTRE RÉELLEMENT FAIM

Il s'agit alors de revoir ce qu'il mange pendant les repas et de l'adapter aux repères de consommation du guide, qui permettent de couvrir les besoins de votre enfant. Un repas de type « steak – haricots verts » est insuffisant pour lui permettre de tenir jusqu'au repas suivant !

Augmentez la quantité de produits céréaliers (pâtes, riz, semoule), pommes de terre ou légumes secs, notamment lors du petit-déjeuner (pain) et du déjeuner, ainsi que de fruits et légumes. Votre enfant appréciera le plaisir de découvrir toutes ces saveurs. La prise d'un petit déjeuner et d'un vrai goûter peut également permettre d'éviter le grignotage.

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?*, p. 69.

Limitez les tentations !

Pour éviter d'acheter en superflu, faites une liste de courses. En plus, vous ferez des économies ! Veillez à ce que les placards ne soient pas remplis de gâteaux, sodas ou friandises et rangez-les hors de portée. Vous les donnerez pour des occasions particulières.

IL N'A PAS VRAIMENT FAIM MAIS A ENVIE DE MANGER POUR DIFFÉRENTES RAISONS

- Il s'ennuie ou se sent seul.
- Il est contrarié, stressé ou inquiet et manger lui apporte un certain réconfort, lui permet d'échapper à son malaise.
- Il a pris l'habitude de manger ou de boire des boissons sucrées en regardant la télévision.
- Il adore les sucreries et a du mal à résister s'il y en a à disposition à la maison.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Pour votre plus jeune

- Apprenez-lui à faire la différence entre une faim réelle et une envie de manger pour d'autres raisons. Quand il réclame, interrogez-le : a-t-il vraiment faim ? Est-ce qu'il ne préférerait pas sortir dehors ou jouer un peu ?
- Prévoyez qu'il ait des activités en votre absence.
- Essayez de limiter le temps qu'il passe devant l'ordinateur et la télévision, le fait d'être assis devant un écran déclenchant bien souvent l'envie de grignoter.
- Favorisez l'activité physique, les jeux de plein air avec les copains, une activité sportive...
- Laissez de l'eau à disposition tout au long de la journée, car boire suffit parfois à calmer les petites faims. Sinon, mettez à disposition des fruits.
- Rappelez à la personne qui le garde en rentrant de l'école que, en dehors des repas et de son goûter, vous ne souhaitez pas qu'elle propose à votre enfant des sucreries ou des boissons sucrées.

→ Montrez l'exemple en évitant de manger trop souvent entre les repas.

Spécial ados...

- Ne dramatisez pas et parlez-en avec lui. S'il le souhaite, aidez-le en passant un petit contrat avec lui : « À chaque fois que tu grignoteras, je te le dirai. » Mais évitez de le culpabiliser, et ne soyez pas inquiet : grignoter n'est pas un « trouble du comportement alimentaire » !
- Discutez avec lui pour savoir si c'est vraiment de faim qu'il s'agit : est-ce qu'il est inquiet, est-ce qu'il a des ennuis à l'école, des disputes avec ses copains ou copines ?
- Voyez ensemble comment pallier son ennui, en l'inscrivant à une activité artistique ou sportive, par exemple.
- Mange-t-il assez à midi ? Revoyez ensemble le contenu de ses menus et poussez-le à atteindre les repères de consommation du guide, en faisant un vrai goûter, composé d'un ou deux aliments qu'il choisira parmi les groupes suivants : produits céréaliers, produits laitiers, fruits.
- Proposez-lui de choisir des aliments peu sucrés et peu gras, comme un fruit ou un yaourt quand il ne peut vraiment pas attendre le repas suivant.

IL ADORE LES SODAS, LES BOISSONS SUCRÉES...

Ils sont riches en calories et ne désaltèrent que sur une période courte, et donc mieux vaut essayer de les limiter, en les consommant en faibles quantités et seulement de temps en temps. À la place, faites apprécier à votre enfant un verre d'eau (gazeuse ou plate) ou un verre de lait.

Pour vous faire une idée



1 paquet de biscuits secs fourrés au chocolat de 300 g contient l'équivalent de :



15 sucres



et de



3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Lisez aussi
Comment aider mon ado à bien manger le midi ?, p. 102
et *Idées menus ados*, p. 101.

Des habitudes à prendre...

- Proposez uniquement de l'eau à table : ce devrait être la seule boisson à consommer au déjeuner comme au dîner.
- Mais ne diabolisez pas les boissons sucrées. Votre enfant peut en consommer de manière occasionnelle, surtout s'il est actif physiquement et n'a pas de problème de poids. Privilégiez les jus de fruits sans sucre ajouté, en sachant qu'ils sont toutefois moins rassasiants que les fruits (1 fruit pressé ou 1/2 verre de jus de fruit sans sucre ajouté compte pour 1 des 5 fruits et/ou légumes à consommer par jour).
- Votre enfant ne peut vraiment pas se passer de sodas ? Choisissez alors les formes allégées. Mais sachez que ces boissons édulcorées maintiennent l'envie du sucré...

Réservez les boissons sucrées à des occasions particulières...



MON ENFANT AIME BIEN LE FAST-FOOD, LES KEBABS, LES CROISSANTERIES...

Est-ce que c'est compatible avec une alimentation équilibrée ? Que lui conseiller de prendre ?

Les fast-food, kebabs et autres modes de restauration rapide sont très appréciés des enfants et des ados. Fréquentés de temps en temps, cela ne pose pas de problème. S'il y va régulièrement (c'est souvent le cas des ados), aidez votre enfant à choisir un menu en fonction de quelques principes simples. Et faites lui comprendre qu'une bonne utilisation du fast-food ou du kebab lui permettront de ne pas s'en priver.

Le fast-food

- **À privilégier** : les hamburgers « de base », composés d'un pain, d'un seul steak haché (ou de poisson ou de volaille), de salade, d'oignons, de cornichons...
 - **À éviter** : les hamburgers avec trop de sauce, double portion de viande ou de bacon.
- Et en plus, les plus simples sont moins chers !
- Privilégier les pains complets ou aux céréales s'il y en a.
 - Avec les frites, inutile de rajouter de la mayonnaise. La moutarde ou le ketchup sont moins gras. Et la petite portion suffit, au moins pour les plus jeunes.
 - Incitez votre enfant à remplacer de temps en temps

Que boire ?

Que votre enfant n'hésite pas à demander un verre d'eau (celle du robinet est gratuite), ou prene de l'eau minérale ou un jus de fruit sans sucre ajouté. S'il a vraiment envie d'un soda, conseillez-lui de choisir les formes « light ».

Quel dessert ?

La salade de fruits, quand elle est proposée, est préférable aux crèmes glacées ou aux gâteaux.



À éviter

Ne donnez pas l'habitude à votre enfant d'aller au fast-food en guise de récompense.



les frites par une salade. Attention toutefois aux sauces four-nies en sachets individuels : la moitié, ou même le quart du sachet, suffit pour assaisonner.

→ S'il y a du lait ou des yaourts à boire, c'est l'occasion pour votre enfant d'augmenter ses apports en calcium sans consommer trop de sucre ni trop de gras.

→ Les milk-shakes apportent un produit laitier mais sont très sucrés. À prendre seulement de temps en temps.

Les sandwichs grecs, turcs ou libanais

De la même façon qu'avec le hamburger, on peut limiter les apports en graisses en faisant les bons choix :

→ le sandwich peut être garni au choix de salade ou de frites. Incitez votre enfant à demander des portions plus importantes en crudités et à ne pas prendre systématiquement des frites ;

→ pour les sauces d'accompagnement, expliquez-lui qu'il vaut mieux éviter la mayonnaise, et plutôt choisir le ketchup, la sauce « blanche », la sauce piquante, qui sont moins grasses.

Le bon geste

Pour les autres repas de la journée, privilégiez les légumes, les fruits et les produits laitiers.

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

Les croissanteries

Croissants, brioches, quiches... représentent un apport élevé en matières grasses et en sucre ou en sel. Leur consommation doit donc être limitée.

→ Suggérez à votre ado de ne pas prendre trop souvent de quiche ou de tarte salée et de les remplacer par un sandwich avec des crudités et du fromage.

MON ENFANT PEUT-IL BIEN MANGER À LA CANTINE ?

Le restaurant scolaire, « la cantine » a encore souvent mauvaise réputation : menus peu savoureux, pas équilibrés, ambiance trop bruyante... Cette réputation est de moins en moins justifiée aujourd'hui.

Le restaurant scolaire, comment ça marche ?

Une circulaire interministérielle datée de juin 2001 précise les recommandations en matière de nutrition et de sécurité alimentaire en restauration scolaire.

Élaborée en collaboration avec des experts de la nutrition de l'enfant et des fédérations de parents d'élèves, elle préconise de respecter les principes suivants :

→ Le repas doit être conçu pour apporter ce dont votre enfant a besoin en fibres, vitamines, protéines, fer et calcium et pour limiter les apports en matières grasses. Pour cela, il doit comporter chaque jour une cruditité ou un fruit, un plat à base de viande, de poisson ou d'œufs, des légumes cuits et/ou des féculents, un produit laitier, sans oublier le pain et l'eau.

→ Il est également recommandé :

- de veiller à habituer les enfants à manger peu salé ;
- d'adapter les portions à l'âge des enfants (un enfant de



Des saveurs nouvelles

Par la diversité des menus qu'elle propose, la restauration scolaire donne à l'enfant la possibilité de découvrir de nouvelles saveurs, d'apprendre à aimer des aliments habituellement peu consommés à la maison, ou cuisinés autrement.

4 ans n'aura pas les mêmes quantités qu'un enfant de 10 ans) ;
– de consacrer au repas au moins une demi-heure ;
– de mettre à la disposition des élèves des distributeurs d'eau plutôt que de boissons sucrées.

Pour aider les responsables de la restauration à respecter ces recommandations nutritionnelles, la circulaire fournit des indications sur la fréquence des aliments au menu, et recommande par exemple de limiter la fréquence de frites ou autres produits à frire riches en graisses et de proposer plus souvent des produits laitiers, riches en calcium.

QUI COMPOSE LES MENUS ?

En principe, des commissions de menus ont été instaurées : les parents d'élèves et des élèves y participent aux côtés des personnels en charge de la restauration scolaire, ainsi que les infirmières et médecins scolaires et, quelquefois, une diététicienne. S'il est essentiel que les menus correspondent aux recommandations nutritionnelles, il faut aussi que les élèves les trouvent bons...

N'hésitez pas à vous porter candidat pour participer à ces commissions et œuvrer à l'application de la circulaire !

LES REPAS SERVIS SONT-ILS SÛRS ?

Les restaurants scolaires font l'objet d'un contrôle régulier rigoureux, assuré par les services vétérinaires du ministère de l'Agriculture et de la Pêche et par les services de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

Comment équilibrer les repas de la journée ?

Dans tous les établissements, les menus sont affichés, vous pouvez les consulter.

→ Si le repas du midi est à base de féculents, le soir, préparez plutôt un plat à base de légumes (gratin, potage, salade).

→ Si votre enfant a mangé de la viande ou du poisson au déjeuner, inutile d'en prévoir au dîner.

→ Il peut arriver que le plat proposé au restaurant scolaire ne lui plaise pas : ce n'est pas dramatique, il se rattrapera au repas suivant ! Souvenez-vous que l'équilibre alimentaire ne se fait pas forcément sur un repas ou une journée.

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?* p. 69.

Toutes les questions que vous vous posez

« Oui, mais mon enfant me dit qu'on mange mal à la cantine... »

Il vous dit qu'il ne mange rien à la cantine, que les légumes n'ont pas de goût, que la viande est froide...

C'est pas bon... c'est sûr ?

C'est peut-être vrai : les enquêtes montrent une grande différence entre les établissements, selon le prix et le mode d'élaboration des repas... Mais, avant toute chose, discutez-en avec votre enfant et posez-lui quelques questions.

Comment vous informer sur le restaurant scolaire de votre enfant ?

• Pour les écoles maternelle et primaire, vous pouvez contacter le maire ou le responsable de la caisse des écoles dont dépendent les locaux et la confection des repas ou, plus simplement, le directeur de l'école qui vous orientera.

• Pour le collège et le lycée : la restauration étant sous la responsabilité du chef d'établissement, vous pouvez vous adresser à lui.



Ce n'est peut-être pas bon parce que :

- Il y a trop souvent à son goût des crudités et des légumes verts, pas assez souvent de frites, de pâtes, etc. !
 - Il a plutôt envie de manger ailleurs, à la maison ou, s'il est adolescent, à l'extérieur avec les copains.
 - Il trouve qu'il y a trop d'attente, trop de bruit, trop peu de temps pour manger, pas assez d'espace...
 - Ce sont les copains ou son frère aîné qui le disent...
 - Il mange une viennoiserie ou des barres chocolatées à la pause du matin et il n'a plus faim à l'heure du déjeuner.
- Interrogez-le : qu'est-ce qu'il a mangé, comment était-ce présenté ? Proposez-lui à la maison ces mêmes aliments. Il faut parfois que l'enfant goûte un plat plusieurs fois avant de l'accepter...

C'est vraiment pas bon...

Cela peut effectivement arriver. Contactez d'autres parents ou l'association de parents d'élèves, pour intervenir auprès des responsables de l'établissement ou de la commission des menus et essayer d'améliorer les repas.

« Comment aider mon ado à faire les bons choix au self-service ? »

Livré à lui-même, votre enfant ne va-t-il pas se bourrer de desserts et de frites ? Non, car les plats proposés sont, le plus souvent, bien adaptés aux besoins des enfants.

Des choix encadrés

Si différents plats sont proposés, ils doivent en principe être équivalents sur le plan nutritionnel pour une catégorie d'aliments. Votre ado n'aura pas à choisir entre des frites et des haricots verts mais entre des haricots verts et des brocolis.



Une éducation en classe et à la maison

Accompagner les élèves dans leur choix et les informer de leurs conséquences est l'une des missions des responsables de la restauration scolaire.

De nombreux points du programme scolaire permettent d'aborder l'alimentation. Parlez-en avec les enseignants. Mais n'oubliez pas que les bonnes habitudes s'acquièrent d'abord à la maison.



Les distributeurs

La présence de produits gras et/ou sucrés et/ou salés dans les distributeurs au collège et au lycée fait actuellement l'objet de discussions. Au moment où nous mettons sous presse, des mesures sont envisagées dans le cadre du débat sur la loi de Santé publique.

« Mon enfant est allergique : peut-il manger au restaurant scolaire ? »

En restauration collective, il est difficile de prévoir des menus spécifiques pour les élèves qui doivent suivre un régime particulier, mais il existe une solution : le panier-repas. Aujourd'hui, la mise en place de « paniers-repas » dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé (PAI) est favorisée dans les écoles et les établissements scolaires. C'est vous, parents, qui avez la responsabilité de la fabrication du repas, de son conditionnement et du transport. Il est essentiel de veiller au respect de la chaîne du froid.

Vous pouvez faire la demande d'un PAI auprès du directeur d'école ou du chef d'établissement, en concertation avec votre médecin ou le médecin scolaire.

« La cantine, ça coûte cher ! »

Dans l'enseignement primaire, le prix du repas est déterminé chaque année par arrêté municipal. Dans l'enseignement secondaire, il est fixé par décision du conseil d'administration. Le plafond de la hausse annuelle est réglementé et les tarifs dépendent des revenus et de la composition de la famille. Un

Attention au grignotage

Inutile de remplir les poches ou le cartable de votre enfant de nourriture alors que ses besoins de la journée sont couverts avec un bon petit-déjeuner, le repas pris à la cantine et le goûter après la classe.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

fonds social permet aux enfants des familles en difficulté financière d'avoir accès à la cantine. Pour en bénéficier, adressez-vous au chef d'établissement ou à l'assistante sociale.

Pour en savoir plus

<http://www.eduscol.education.fr>

<http://www.agriculture.gouv.fr>

<http://www.inc60.fr>

La collation à l'école

Après la Seconde Guerre mondiale, la collation de 10 h à l'école a été instituée pour améliorer les apports en calcium chez les enfants par la distribution de lait. Mais au fil du temps, cette collation s'est plutôt transformée, dans nombre d'établissements, en consommation de gâteaux, barres chocolatées et boissons sucrées, plutôt que de lait ! Cette collation n'est donc plus justifiée, et les experts* (nutritionnistes, pédiatres) recommandent de la supprimer. En effet, elle augmente les apports caloriques quotidiens, perturbe le bon rythme alimentaire et favorise les habitudes de grignotage. Le ministère de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche a émis des recommandations s'appuyant sur l'avis des experts, en laissant aux enseignants une marge d'interprétation afin de s'adapter à des situations spécifiques. Ainsi, un petit-déjeuner équilibré pourrait être proposé dès l'arrivée à l'école aux seuls enfants qui n'auraient pas pris de petit-déjeuner à la maison.

* Avis du 23. 01. 2004 rendu par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments.

UN BON RÉFLEXE : COMPARER LES ÉTIQUETTES

Lire et comparer les étiquettes des produits alimentaires peut vous aider à mieux équilibrer l'alimentation de vos enfants dans le sens des recommandations nutritionnelles de ce guide.



La liste des ingrédients

Elle est obligatoire. Elle vous donne une information précieuse sur ce que contient le produit (matières grasses, céréales, protéines de lait, sucre, sel...). Parfois, les quantités de chaque ingrédient sont indiquées en pourcentage pour 100 g.

Le premier ingrédient mentionné dans la liste est le plus important en quantité dans le produit, alors que le dernier est le plus faible.

L'étiquetage nutritionnel

De plus en plus souvent, l'étiquetage des produits comporte un tableau des teneurs en calories, en glucides, en lipides et en protéines et parfois même en vitamines, minéraux, fibres, sucres, acides gras saturés et sodium. Cette information est délivrée pour 100 g de produit solide (biscuits, barres chocolatées, céréales pour petit déjeuner...) ou pour 100 ml de produit liquide (jus de fruits, yaourts à boire...). Ces informations sont parfois fournies pour la portion de

Riche en lait...
mais aussi
en sucre !

La liste des ingrédients permet aussi de repérer si le « label santé » vanté par la publicité d'un produit est bien réel, ou n'est pas annulé par des ingrédients moins intéressants sur le plan nutritionnel. Un produit présenté comme riche en lait (et donc en calcium) peut s'avérer beaucoup plus riche encore en sucre et en matières grasses.

Les produits allégés

Les produits « allégés » ou « light » peuvent être « allégés en matières grasses » ou « allégés » en sucre : mais attention, ils ne signifient pas forcément « zéro calorie » ! Dans le chocolat allégé, par exemple, le sucre est remplacé par de l'édulcorant, mais il y a la même quantité de matières grasses que dans le chocolat normal.



Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.

produit consommé (ex : 30 g de céréales pour petit déjeuner, un yaourt de 125g ou 1 sachet de 2 biscuits). Dans cet étiquetage, les **glucides** regroupent :

Les sucres : sucre blanc ou saccharose, le lactose, qui est le sucre du lait, le glucose et le fructose qui sont les sucres des fruits, par exemple.

Les amidons : le PNNS recommande une réduction de la consommation de sucres comme le saccharose, mais encourage la consommation de fruits et de produits laitiers, tout comme celle des amidons, que l'on trouve par exemple dans le pain, le riz, les pâtes.

Les lipides sont les matières grasses ou graisses.

Comparez et choisissez

Comparer les produits permet de choisir les moins gras et les moins sucrés pour l'alimentation de votre enfant.

Trop gras ?

Si un plat cuisiné du commerce comporte plus de 10 % de lipides (10 g de lipides pour 100 g de produit), il est considéré comme gras.

→ Un moyen simple de vérifier si un produit est gras est de regarder s'il apporte plus de grammes de lipides que de grammes de protéines pour le même poids.

Assez de calcium ?

Lorsque les teneurs en calcium figurent, cela vous permet de comparer différents produits et de les varier. Vous vous apercevrez ainsi que les desserts qui contiennent du lait (crème dessert au chocolat ou à la vanille...) ainsi que beaucoup de fromages à tartiner ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel aux fromages, yaourts et laits fermentés.