

Libérons l'assiette de nos enfants !

Le dico de l'alimentation
des 3-10 ans

Laurence Naurat Psychologue-Nutritionniste

Laura Annaert Mamanchef

Préface de **Michel Cymes**

INCLUS
30 recettes



Éditions
de La Martinière

ÉPICES	95
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE	96
FAIM	99
FAST-FOOD	101
FÉCULENTS	102
FÊTE	106
FIBRES	108
FILLE	110
FINES HERBES ET AROMATES	112
FORCER	114
FRITES	116
FROMAGE	118
FRUIT	120
GÂTEAU	123
GLACE	125
GLUCIDES	127
GLUTEN	129
GOURMANDISE	131
GOÛTER	133
GRIGNOTAGE	135
GROUPES ALIMENTAIRES	136
HABITUDES ALIMENTAIRES	139
HÉRÉDITÉ	140
HUILE	142
HYDROGÉNÉES	144
HYGIÈNE	146
IDÉE REÇUE	148
IDENTITÉ	150
INDUSTRIEL	151
JUS (DE FRUITS ET DE LÉGUMES), SMOOTHIES, NECTARS	154
KETCHUP	157
LAIT	159
LANGAGE	161
LÉGUMES	162
LIMITES	164
LIPIDES	166
MÂCHER	168
MARCHÉ	170
MINÉRAUX	172
MIXER	174
MUSCLE	175

NÉOPHOBIE	177
NORME	180
NUTELLA®	182
ODEUR	184
ŒUF	186
OGM	188
OMÉGA 3	190
PAIN	193
PAPILLES	196
PÂTES	198
PIQUE-NIQUE	200
PLAISIR	202
POISSON	204
PORTION	207
POTAGER	209
PRÉVENTION	211
PROTÉINES	213
RASSASIEMENT	216
RÉGIME	218
REPAS	221
RESTAURANT	223
SAISON	225
SEL	226
SODAS	228
SOUPE	230
SPORT	233
SUCRE	235
SURGELÉ	238
SURPOIDS	242
TABLE	244
TÉLÉVISION	245
VIANDE	247
VIENNOISERIE	249
VITALITÉ	252
VITAMINES	253
WEEK-END	256
YAOURT	258



PRATIQUE - CUISINE

L'heureuse alchimie du citron en cuisine

Faites mariner des côtelettes de porc ou des blancs de poulet dans un yaourt mélangé à une gousse d'ail écrasée, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre. Faites cuire ensuite la viande égouttée dans de l'huile d'olive et servez avec une salade de tomates et du riz pilaf.

L'acidité du citron « cuit » certains aliments : c'est le cas du tartare de saumon, du ceviche de daurade ou du poisson à la tahitienne, où le poisson cru est mariné dans le jus acide...



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

L'acidité réveille la saveur des aliments cuits. Ajoutez quelques gouttes de citron vert dans le pot-au-feu pour relever le goût du bouillon. À la fin de la cuisson d'une viande, mouillez la poêle ou l'ustensile de cuisson avec une cuillerée à soupe de vinaigre et d'eau pour dissoudre les sucs. Ajoutez à ce jus un trait de crème liquide et vous aurez une sauce succulente !



ALLÉGÉ

COMME LIGHT

Produits alimentaires appelés communément « light » dont on a retiré de la matière grasse et/ou du sucre.

↪ VOIR AUSSI ÉDULCORANTS, RASSASIEMENT

« Un vrai plaisir, avec une vraie tartine de vrai pain recouverte de vrai beurre, vaut mieux que deux tartines de faux pain et de faux beurre pour un ersatz de plaisir masochiste. »

DR JEAN-MARIE BOURRE

Biscuits, yaourts, crème fraîche, lait, viande, soupe, bonbons... aucun groupe alimentaire n'y échappe: nous fabriquons, achetons et mangeons des produits allégés qui sont vendus en général plus chers que les produits de base pour en manger bien souvent en plus grande quantité.

Il y a allégé et allégé

Lorsque l'on passe d'un lait demi-écrémé à un lait écrémé, on fait une économie de lipides (gras) de 1,50 g pour 100 ml de lait, soit 3 g pour un bol de 200 ml. L'économie de gras est tellement minime qu'elle ne compense absolument pas la perte gustative entre les deux laits. Il en est de même pour les yaourts ou le fromage blanc.

Si l'on souhaite aller vers un aliment allégé, il faut savoir ce que l'enfant y gagne et ce qu'il y perd. Par exemple, certains adultes préfèrent le lait demi-écrémé au lait entier qu'ils trouvent difficile à digérer et trop aromatique. Dans ce cas, ils connaissent leur bénéfice à consommer un lait « allégé ». D'autres choisissent du lait écrémé pour compenser une boulimie ou combattre le surpoids. Mieux vaut rester sur un lait gustativement satisfaisant et créer ainsi moins de carences de « plaisir ». Car ce sont elles qui souvent provoquent les compensations intempestives.

Et le goût ?

Il n'est pas plus au rendez-vous que la texture ou la consistance. Le produit allégé est souvent frustrant car il s'approche du produit de base mais ne correspond pas au produit que nous connaissons et dont nous avons répertorié le goût et la consistance dans notre mémoire sensorielle. C'est pourquoi nous mettons deux fois plus de crème fraîche allégée que de crème fraîche entière dans une sauce, pour un résultat qui n'égale jamais l'original.

Les grandes familles des édulcorants de synthèse

Aspartame, acésulfame K, sucralose, polyols, maltitols... sous ces noms barbares se cachent des édulcorants obtenus chimiquement, qui ont des pouvoirs sucrants infiniment supérieurs à celui du sucre pour un apport calorique nul ou deux fois moins important que le sucre (c'est le cas des polyols, souvent présents dans les chewing-gums ou les bonbons).

À l'heure où l'on nous demande d'être attentifs à la valeur calorique des prises alimentaires de nos enfants, la tentation est grande de leur permettre d'accéder au goût du sucre sans le risque calorique que ce dernier représente. Néanmoins, la consommation d'édulcorants de synthèse est déconseillée chez l'enfant. Principe de précaution ou réalité épidémiologique, toujours est-il que la France a considéré que ces produits pouvaient avoir un impact sur un jeune organisme et en déconseille la consommation aux enfants en bas âge et à la femme enceinte.

Aujourd'hui, des études paraissent prouvant l'innocuité de ces molécules tandis que d'autres, tout aussi sérieuses, montrent les effets néfastes de ces produits. Qui croire? Sans données scientifiques convaincantes, il appartient à chacun de se positionner selon ses convictions personnelles. Mais le plaisir d'une

boisson sucrée ou d'un bonbon n'est-il pas accru lorsque la saveur sucrée correspond bien à un apport calorique et permet ainsi de mieux jauger notre rassasie-ment ? Pour créer une échelle de valeurs de goûts et de conscience de la satiété chez l'enfant, mieux vaut s'en tenir à des produits non allégés.

Le petit dernier : la stévia

La molécule – rébaudioside A – issue de cette plante d'origine indienne est utilisée comme édulcorant naturel depuis des millénaires et n'apporte aucune Calorie. Elle a obtenu en 2009 des autorisations de mise sur le marché aux États-Unis et en France. Pour l'instant, nous manquons de recul pour connaître ses éventuels effets indésirables.

Une manipulation marketing

Une sucette ou une eau contenant 0% de matières grasses, un chocolat vendu comme allégé dont on a retiré la moitié du sucre et ajouté du gras... voilà jusqu'où notre chasse au gras et au sucre peut nous mener. Nous devons plus que jamais faire marcher notre sens critique ! La lecture des étiquettes est alors primordiale : un yaourt allégé le sera en quoi ? en matières grasses ou en sucre ? Combien de yaourts 0% aromatisés contiennent bien 0% de lipides mais 17 ou 20 g de sucre, soit trois à quatre fois plus que dans un yaourt nature !



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Les viandes mijotées, telles que le sauté de veau ou de bœuf, peuvent être braisées sans huile. Dans une cocotte chauffée sur feu vif, faites revenir la viande et/ou les oignons en ajoutant peu à peu une très petite quantité d'eau ; le goût du plat est parfaitement conforme à l'original et on l'allège ainsi des quelques cuillerées d'huile mises habituellement pour démarrer la cuisson.

Pour cuire un steak ou du thon sans matières grasses, chauffez une poêle et parsemez-la de quelques cristaux de sel. Quand ils sautent sous la chaleur, posez la viande dessus. N'oubliez pas, en fin de cuisson, d'essuyer avec du papier absorbant afin d'enlever le surplus de sel.

Le goût du lard sans manger tous les lardons : on utilise alors une pièce de lard qui communiquera sa saveur à l'ensemble du plat mais que l'on retirera au moment de servir.

Toutes les recettes de biscuit peuvent être diminuées de 25% de sucre et de 25% de gras sans altérer ni le goût ni la consistance. C'est un allègement naturel respectueux des saveurs.



A ALLERGIES ALIMENTAIRES

Réaction immunitaire plus ou moins violente à l'ingestion d'un type de protéines que le corps ne reconnaît pas.

↪ VOIR AUSSI GLUCIDES, GLUTEN, LAIT

« Mon plus mauvais souvenir de vacances : Martin qui gonfle et ne peut plus respirer sur la plage... Pompiers, hôpital, pour finir par comprendre : les frites achetées à la cahute étaient cuites dans l'huile d'arachide et Martin est allergique à l'arachide ! »

ANNE, MAMAN DE MARTIN, 6 ANS

Avoir un enfant allergique complique forcément son existence et celle de son entourage : information de la famille, des amis, de l'école, connaissances pointues sur la prise en charge, lecture assidue des étiquettes, renseignements à prendre directement auprès des industries agroalimentaires. C'est un parcours du combattant dans lequel parents et enfant doivent être solidaires pour pouvoir faire face mais sans créer des exclusions alimentaires au-delà de ce qui est obligatoire.

Les grands allergènes chez l'enfant

Les aliments pouvant provoquer des allergies sont principalement les arachides, les noix, le lait de vache, les œufs, les poissons, les fruits de mer, le soja, le gluten, le kiwi et les graines de sésame. Lorsqu'un enfant est allergique, il faut bien circonscrire ses allergènes. Les arachides, par exemple, ne recouvrent pas tous les fruits à coque (noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches, noix de cajou... et leurs dérivés comme l'huile d'arachide). Il est donc indispensable que l'allergologue puisse donner les limites précises des allergies de l'enfant plutôt que de bannir toute une famille de produits.

Une réaction allergique, à quoi cela ressemble ?

Un enfant qui se gratte, une éruption de petits boutons, des plaques rouges, un gonflement du visage sont les signes les plus bénins d'une réaction allergique. Elle peut également se manifester par des difficultés respiratoires, des crampes abdominales, des vomissements, des diarrhées et aller jusqu'à provoquer une perte de conscience. La réaction la plus grave est le choc anaphylactique avec un gonflement rapide et étouffant des voies respiratoires qui doit être pris en charge au plus vite puisqu'il peut entraîner la mort. L'intolérance, contrairement à l'allergie, ne génère pas de phénomènes aigus mais développe des pathologies chroniques

Allergie et intolérance au lait

Une allergie alimentaire est toujours provoquée par une non-reconnaissance de protéines par l'organisme, les protéines du lait par exemple. C'est important de le savoir car la prise en charge et les exclusions d'aliments ne sont pas les mêmes : un enfant allergique aux protéines du lait le sera aussi à celles des yaourts ou des fromages. Tous les produits laitiers seront à exclure de son alimentation. En revanche, un enfant intolérant au lactose – le sucre du lait – pourra manger des yaourts et des fromages puisque le lactose est transformé en acide lactique par les bactéries responsables de la transformation du lait en produits laitiers.

Prévenir plutôt que guérir

D'après certaines études, mettre les enfants trop tôt en contact avec des allergènes peut augmenter le risque d'allergie ; mais rien n'est confirmé. Néanmoins, il est conseillé de privilégier l'allaitement maternel exclusif dans les premiers mois, de ne pas démarrer une diversification alimentaire avant 6 mois révolus et d'attendre l'âge de 1 an pour introduire les œufs dans l'alimentation. Mais la génétique a une incidence : lorsque les deux parents sont allergiques, le risque est grand que leur enfant le soit aussi.

Décoder les étiquettes

Les aliments les moins transformés sont ceux qui comportent le moins de risque. L'achat d'un produit transformé type biscuit, pâte à tartiner, plat cuisiné... peut s'avérer angoissant, les informations figurant sur les emballages étant incomplètes : une « matière grasse végétale » est-elle de colza ou d'arachide ? Que contiennent les additifs, les émulsifiants, les texturants, les colorants... ? Qu'entend-on par « traces de » ? Comment savoir que les raisins ou les abricots secs peuvent contenir des sulfites (pour maintenir la couleur) et de l'huile d'arachide (pour l'aspect brillant) ? Une lecture assidue se justifie d'autant plus que les industriels changent régulièrement leurs recettes. Compte tenu du danger que cela représente pour l'enfant allergique, il ne faut pas hésiter à contacter le fabricant et à lui demander des précisions sur les recettes en question ; les services consommateurs – dont les coordonnées figurent sur les emballages – peuvent vous renseigner.

Bien informer le premier concerné

L'enfant allergique est celui qui porte le message auprès de l'extérieur ; il faut donc qu'il soit précisément informé pour la cantine, le goûter chez un copain... Les enfants allergiques sont souvent extrêmement responsables et prudents. Il faut toutefois éviter de les marginaliser et ne pas leur interdire abusivement ce qu'ils pourraient manger : un enfant allergique aux arachides, s'il ne l'est pas aux noisettes, peut par exemple manger du Nutella®.

CANTINE



Restaurant collectif dans lequel nos enfants mangent – ou pas ? – tous les midis de l’année scolaire.

↪ VOIR AUSSI ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

« Je préfère manger à la cantine avec les copains et les copines, et même si la viande est dure comme du caoutchouc, au moins je suis sûr de rigoler un bon coup ! »

PAROLES DE LA CHANSON *LA CANTINE* DE CARLOS, 1973

La cantine est un lieu très important pour les enfants : détesté ou adoré pour des raisons partiellement objectives ou parfaitement subjectives, c’est un endroit de forte socialisation pour eux. Par l’échange, la négociation, le respect de l’autre, l’intégration de règles de vie, le partage du repas en communauté... l’enfant apprend à vivre avec les autres, se confronte à leur jugement, découvre la diversité des goûts et des habitudes alimentaires. C’est aussi un espace dans lequel les parents n’interviennent pas. Ils doivent, eux, apprendre à perdre le contrôle sur un sujet aussi investi que l’alimentation.

Le lien nourricier

Mettre un enfant à la cantine, c’est admettre que l’on perd le contrôle de son alimentation. Et pourtant, c’est le lien le plus primaire, le plus essentiel qui s’était établi entre la mère et l’enfant, avant même la naissance. C’est pourquoi il est souvent anxiogène de ne pas savoir ce que son enfant a réellement mangé. On découvre parfois à l’occasion d’une discussion qu’il mange à la cantine des aliments qu’il refuse à la maison. À ce moment-là, on se rend compte de ses capacités d’adaptation et de son autonomisation. Comme si cette revendication nous rendait une légitimité perdue, on incrimine alors injustement la cantine, en étant parfois plus vindicatifs que les enfants eux-mêmes ; nous exigeons que la cantine soit irréfutable, tant nutritionnellement que sur les conditions d’accueil et d’hygiène.

Plus l’enfant grandit, heureusement, plus ce sentiment de perte s’amenuise.

Une responsabilité partagée

Les parents attendent de la cantine qu’elle remplisse un cahier des charges nutritionnel qu’eux-mêmes ne parviennent pas forcément à imposer à leurs enfants le soir ou le week-end : après une journée de séparation, les parents évitent le conflit à table et font des choix alimentaires plutôt basiques et souvent consensuels. Les parents attendent donc de la cantine qu’elle impose les légumes, les

soupes ou les fruits et réservent les crèmes dessert, les pâtes et les pizzas pour les repas familiaux. Au final, un enfant scolarisé passe en moyenne 18 % de ses repas à la cantine, ce qui est peu mais signifie surtout que les parents ont malgré tout un vrai rôle à jouer dans l'équilibre alimentaire global de leur enfant.

Hygiène et nutrition sont au rendez-vous

Côté hygiène, pas de quartier : les cantines sont soumises à des contrôles extrêmement fréquents par la Direction des services vétérinaires car la population des enfants est fragile et qu'une intoxication alimentaire peut s'avérer gravissime.

Côté nutritionnel en revanche, pas de cas général puisque les textes sont les mêmes pour tout le monde mais que leur application est pour l'instant laissée au libre arbitre de chaque prestataire. Ces textes et recommandations sont élaborés par le GEMRCN (Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition). Depuis 2001, le GEMRCN travaille à l'élaboration de normes précises concernant la restauration collective, toutes populations confondues. En 2007, ces recommandations ont été revues et diffusées aux professionnels de restauration collective qui les suivent, pour environ 30 % d'entre eux, les autres ne les respectant pas. On peut le regretter puisque ces recommandations cadrent de manière très précise les fréquences auxquelles les enfants devraient manger tel ou tel type d'aliment ainsi que les quantités de calcium, de protéines et de fer que l'enfant doit trouver dans son repas et ce, par tranche d'âge. Le but est de coller au plus près de l'évolution des besoins nutritionnels des enfants tout en leur assurant une croissance optimale.

Évolutions récentes de la législation

Les mairies font un énorme travail sur les cantines scolaires des maternelles et des primaires : certaines se tournent vers une cuisine faite sur place à base de produits frais, d'autres anticipent l'obligation qu'ils auront en 2012 d'intégrer 20 % d'aliments bio dans les repas des enfants. Il y a aussi celles qui proposent des menus de cuisines étrangères pour l'éveil du goût des enfants....

Plan d'accueil individualisé (PAI)

Bien que système collectif, la cantine sait s'adapter et mettre en place des plans d'accueil individualisés pour des enfants ayant des problématiques particulières nécessitant une alimentation spécifique (pathologies ou risques d'allergie). La mise en place du PAI se fait sur une année scolaire et s'envisage dès la rentrée avec le chef d'établissement.

Être une petite souris pour savoir ce qui se passe

Pas besoin de baguette magique, il suffit de se rapprocher des associations de parents d'élèves ou tout simplement du chef d'établissement pour demander à partager un repas à la cantine. Il vous faudra bien sûr le payer et prévenir quelques jours à l'avance, et vous pourrez alors vous rendre compte des conditions de bruit, de luminosité dans lesquelles votre enfant prend son repas, du temps qui lui est

imparti, de l'attitude des animateurs, des portions servies, des interdits (sel, poivre, moutarde), de ce qui est jeté et surtout de ce qui est bon et de ce qui ne l'est pas. Si vos propres souvenirs de cantine sont lointains, vous pouvez choisir un jour où votre enfant n'apprécie pas le menu et voir ainsi les stratégies qu'il met en place pour éviter ce qu'il n'aime pas.

Les menus

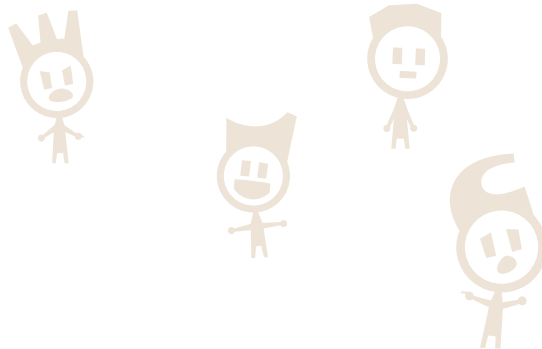
Un bon moyen de rester connecté avec la cantine est de prendre connaissance des menus qui sont mis à la disposition des parents dans les cahiers de correspondance, en libre-service ou affichés à l'entrée de l'école et souvent sur le site Internet de la ville. Ainsi, en bons parents attentifs, vous saurez comment assurer à votre enfant un équilibre alimentaire idéal... si tant est que votre enfant ait mangé tout ce qui figure sur le menu...

Un lieu de socialisation

Si les enfants adorent la cantine c'est que rien ne s'y passe comme à la maison : les règles de bonne tenue sont laissées à la libre appréciation de chacun, les trocs vont bon train : « Je t'échange ta banane contre mon fromage » et surtout, surtout, on se retrouve entre copains à partager un repas. C'est donc un rituel important dans la représentation que l'enfant a du repas en tant que moment assis, à table, partagé avec d'autres et très convivial.

La démocratie des enfants

Parfois, les enfants peuvent choisir un fruit plus un deuxième dessert. Cela peut paraître curieux en soi, puisque fruit et dessert gourmand font double emploi au niveau de l'apport en sucre. Au mieux, le choix peut se porter sur une crème au chocolat et un demi-pamplemousse, par exemple. En réalité cela donne souvent : « Tu me donnes ton pamplemousse, je te donne ma crème au chocolat ? » Mais qui n'a jamais échangé son goûter dans la cour de récré ?



C HARCUTERIE



Produit composé de viande et d'abats (porc, canard, sanglier, lapin...) cuit, cru et salé ou fumé, souvent gras et délectable.

↳ VOIR AUSSI VIANDE

Voici une grande famille dont on peut dire le meilleur et le pire : succulent, gras, trop salé. Succulent car la viande épicée et salée, puis marinée pendant plusieurs semaines, développe des saveurs uniques. Gras et trop salé car souvent la matière grasse est omniprésente et le sel utilisé en excès. Culturellement, les familles françaises mangeaient à tous les repas saucisson, pâté ou rillettes il y a encore quelques années. Fort heureusement, cette habitude a laissé la place à plus de crudités, de salades et de potages, moins denses en Calories. L'adulte garde généralement les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance. Autant tenter d'en donner de bonnes à nos enfants.

De la place du gras dans le goût

Dans l'aliment, la matière grasse conduit et relève le goût. La charcuterie contient en moyenne 40% de lipides. Cette forte teneur en matières grasses stimule les papilles. Une petite quantité de produit permet un fort plaisir gustatif. Mieux vaut donc en manger peu et être attentif à la sensation de plaisir développée.

De la qualité

Qu'il s'agisse du sel, du gras ou de la viande utilisée, le meilleur gage de qualité pour les produits composés, type boudin, saucisson, pâté ou terrine, reste le choix d'un produit artisanal. Pour les produits issus de salaison simple comme la viande séchée (type bresaola italienne ou viande des Grisons) ou le jambon cru ou cuit, les labels garantissent assez clairement leur qualité.

INFO NUTRITION

Le jambon blanc ou cru, la viande des Grisons, la bresaola, le filet de bacon et le jambon de dinde ne sont pas à considérer comme les autres charcuteries. Ce sont des viandes maigres de porc, de bœuf ou de volaille qui contiennent très peu de gras (en moyenne 5%). En revanche, leur taux de sel – dû à la salaison – reste très élevé. On peut les intégrer dans les menus des enfants au même titre que la viande fraîche.

Des additifs

Le sel est présent dans toutes les charcuteries. En plus de son rôle d'exhausteur de goût, il est nécessaire à la conservation de la viande par son rôle antibactérien et antiparasitaire; mais utilisé en excès, il uniformise le goût de la charcuterie. D'autres additifs, comme les polyphosphates, ont une action moins noble. Prenons l'exemple du jambon cuit. Afin de retenir l'humidité et ainsi augmenter artificiellement son poids, on ajoute au jambon des polyphosphates. Mieux vaut donc privilégier – comme toujours – la qualité avec un jambon sous label ou dit de qualité supérieure. Il contient moins d'additifs et ses arômes sont obtenus grâce à une cuisson dans du bouillon épicié et non par injection de saumure.

Le sel a aussi tendance à griser la viande. Pour lui donner une belle couleur rose appétissante, les industriels utilisent des nitrates. En grande quantité, ces nitrates se transforment dans le corps humain en nitrosamines, préjudiciables à la santé et à l'origine de certains cancers. Ils sont déconseillés à la femme enceinte.

D'autres additifs, en revanche, comme les antioxydants (acide L-ascorbique E303 ou acide érythorbique E315) ont une action bénéfique sur l'aliment et sur notre santé, en limitant la formation de nitrosamines et de peroxydes.

Le rôle de vos papilles

Goûter et faire manger aux enfants des produits de différentes qualités éduque les papilles qui, à force, renseigneront sur la qualité, voire détecteront certains additifs: trop de sel, un goût de salpêtre, un jambon trop mouillé...

DE LA BONNE UTILISATION

Une astuce assez efficace pour limiter la consommation chez les enfants est de toujours accompagner la charcuterie, en plus d'un peu de pain, d'un aliment à densité calorique faible pour accélérer sa sensation de satiété: bol de bouillon, salade, crudités, melon ou cornichons...

LA BONNE DOSE

50 g de charcuterie, type pâté, saucisson ou saucisse, apportent autant d'énergie – mais pas plus – que 100 g de viande. L'un peut donc remplacer l'autre dans l'alimentation de l'enfant mais pas s'additionner au cours d'un même repas.



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Tartinez de fromage de brebis une tranche de jambon cuit et posez par-dessus quelques copeaux de carotte prélevés à l'économe et un brin de ciboulette. Roulez puis coupez en petits tronçons. Fermez à l'aide d'une pique en bois.

Assemblez dans l'ordre sur une pique en bois : tomate cerise, feuille de menthe et rondelle de saucisson sec.



CHOCOLAT

Aliment avec lequel l'homme entretient un rapport passionnel et qui traverse le temps et les âges à nos côtés.

 VOIR AUSSI COMPENSATION COMME ALIMENT DOUDOU, GOÛTER, GRIGNOTAGE

Indissociable de l'enfance, du goûter, de Noël, de Pâques, le chocolat trouve une place dans l'alimentation de l'enfant à toutes les périodes de l'année et sous toutes les formes : gâteau au chocolat, glace, crème, mousse, figurines ou carrés de chocolat... Au quotidien comme en période de fête, le chocolat est omniprésent.

Une composition à géométrie variable

Le cacao, même très amer, contient des protéines, des lipides et du sucre. Un chocolat, à la base, est composé de cacao auquel on ajoute du beurre de cacao, du sucre et de la vanille pour parfumer, ainsi que des composants comme les noisettes, les amandes, les raisins secs... Le pourcentage de cacao indique la teneur en cacao. Plus un chocolat est riche en cacao (donc noir), plus le chocolat est gras, mais aussi plus il est amer et intense en saveur. Moins il contient de cacao, plus il est sucré.

Dans les figurines de Noël ou de Pâques, le chocolat est souvent au lait et contient de nombreux additifs permettant de maintenir la couleur, la texture et la saveur.

INFO NUTRITION

Qu'il soit noir, au lait, aux noisettes ou au riz, 100 g de chocolat contiennent toujours environ 500 Calories. De ce fait, même un enfant confronté à des problèmes de poids doit pouvoir aller vers celui qu'il préfère. Laissez-lui le choix !

Une réglementation assouplie

Depuis 2003, la présence de MGV (matières grasses végétales) autres que le beurre de cacao est autorisée dans le chocolat, dans la limite maximale de 5%. Il existe de (rares !) chocolats à 100% de beurre de cacao mais, en règle générale, les industriels substituent les MGV au beurre de cacao pour des raisons économiques.

Les industriels emploient aussi très souvent la lécithine de soja pour lier et émulsifier le chocolat, donc pour lui donner une consistance agréable. Celle-ci doit être en faible quantité (moins de 1% du produit total), même si elle est considérée par les autorités sanitaires comme sans risque pour l'organisme.

Raison contre passion : une consommation à mesurer

Le chocolat fait partie des aliments pour lesquels certains – enfants comme adultes – peuvent développer une véritable passion, qui s'accompagne parfois d'une impression d'addiction. Avec ses trois cents composants, le chocolat contient potentiellement des substances psychotropes mais nous sommes très loin de manger les quantités qu'il faudrait pour en arriver là.

L'enfant prend le chocolat pour ce qu'il est : une gourmandise intense et sucrée. L'interdit imposé par l'adulte peut générer un comportement transgressif et serait contre-productif. Sans le laisser en libre-service, le chocolat doit faire partie des aliments dont la consommation est régulée par les parents mais ne doit, en aucun cas, être donné comme une récompense ou une consolation. Ainsi, à terme, l'enfant pourra avoir un rapport serein avec cet aliment.

LA BONNE DOSE

Vers 3 ans, un enfant devrait manger un maximum de 10 à 15 g de chocolat par jour.

Vers 5 ans, 15 g/jour.

À partir de 7 ans, 20 g/jour.

Le rôle de l'éducation alimentaire

Plus un chocolat est sucré, plus le sucre appellera le sucre et il sera difficile d'en consommer de manière mesurée. Plus un chocolat est noir, plus son goût sera intense et satisfaisant. Les enfants sont souvent plus attirés par le chocolat au lait que par le noir, parce que son goût est plus facile à maîtriser.

L'éducation alimentaire consiste à faire découvrir aux enfants d'autres goûts, d'autres saveurs, d'autres douceurs, qui pourront lui permettre de varier ses envies et de ne pas focaliser sur le chocolat. De même, la palette de goûts et de sensations peut varier en fonction de la manière dont on utilise le chocolat : au petit-déjeuner, dans un bol de lait avec une pincée de cannelle, ou quelques carrés de chocolat râpés sur les tartines pour le goûter.

De l'art de la dégustation, même chez les petits

Pour un enfant « accro », on peut organiser une dégustation de chocolats très différents les uns des autres, ceci afin de lui apprendre l'infinie variété des saveurs et des plaisirs. Laissez-lui le temps de faire fondre le chocolat sur la langue, aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il éprouve. Permettez-lui ainsi d'exprimer ce qu'il préfère. On peut lui montrer sur une carte géographique la provenance des fèves de cacao qui constituent le chocolat et lui offrir un voyage à travers ses sensations.



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Parsemez des petites tartines de chocolat noir haché, puis mettez-les quelques minutes sous le gril du four. Décorez avec des framboises fraîches.



CINQ SENS

La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût qui transmettent par le système nerveux des informations au cerveau.

 VOIR AUSSI GOÛT, ODEUR, PLAISIR, VUE

Outre les préférences et les dégoûts innés, un ensemble de capteurs sensoriels sont à la disposition du mangeur afin de l'informer. Une part de subjectivité intervient quand les informations sont transmises au cerveau, puis analysées à l'éclairage de son vécu. Les perceptions deviennent de ce fait subjectives. Goût et bonheur se confondent...

Développer une échelle de valeurs

Pour dépasser les préjugés d'un enfant, l'exposer à un éventail de couleurs, de goûts, d'odeurs et de recettes, se révélera au fil des années très constructif. Il acquerra ainsi, lentement mais sûrement, une échelle de valeurs qui, une fois adulte, lui donnera une perspective pour gérer son alimentation en fonction des plaisirs recherchés et du soin qu'il souhaite accorder au bien manger.

La perception avec la vue et l'odorat

La vue intervient avant la mise en bouche et est à double tranchant: «Je n'aime pas le vert, donc je ne goûte pas la courgette» ou «J'adore ce fruit rouge, il est tellement beau, je le goûte». Il en va de même avec l'odeur: ce fromage sent mauvais ou cette tarte sent bon... Les réticences exprimées sont autant d'obstacles à contourner petit à petit. Heureusement la perception en bouche est souvent différente de celle des yeux et du nez.

Le toucher avant les bonnes manières

L'apprentissage des bonnes manières – indispensables pour une bonne socialisation de l'enfant à la table des autres – intervient après l'exploration par le toucher. Un bâtonnet de carotte ou un croûton de pain chez le tout-petit, les moules, les frites ou les beignets mangés avec les mains par des plus grands, contribuent au plaisir du toucher, conjugué à celui, bien sûr, du plaisir oral lors de la mise en bouche.

Le goût

Le goût, constitué d'une multitude d'informations objectives, est complété par le vécu: une situation (on a forcé l'enfant qui était dégoûté), un moment (l'été, la montagne) ou la personne nourricière (maman, mamie) modulent considérablement les préférences et les rejets. C'est ainsi que le passeport gustatif de chacun se définit jour après jour.

Bruits de casserole

La sensorialité de l'enfant est aussi excitée par les bruits de cuisine et de cuisson. Le doux clapotis d'une viande qui mijote, le pschitt effrayant de la cocotte sous pression, l'oignon qui grésille dans l'huile chaude et qui informe de la juste température. À l'oreille, l'enfant aiguise sa curiosité pour la chose culinaire.

Prédispositions et perceptions

Chaque enfant n'est pas égal devant les perceptions: chaud pour l'un peut être brûlant pour l'autre. Le jeu subtil consiste alors pour l'adulte à faire la part entre comédie et spécificités propres à l'enfant afin de pouvoir respecter les secondes.

XX PRATIQUE - JEU

Demander à un enfant de goûter un aliment les yeux bandés ou en se bouchant le nez module les perceptions du goût. Si l'exposition aux sens est inversée, les perceptions sont très différentes et peuvent décoincer certaines situations de blocage ou de manque de conscience.

Le gras : bandez les yeux de l'enfant et mettez-lui un peu de beurre ou de sucre dans la bouche. Invitez-le à faire un mouvement de succion avec des petits claquements de langue contre le palais qui aèrent le produit et diffusent davantage les odeurs et les textures dans la bouche.

Les textures : bouchez-lui le nez pour mâcher un chewing-gum, croquer de la carotte râpée ou un biscuit et lui permettre ainsi de mieux connaître et nommer les textures. Ici dans l'ordre : molle et élastique, croquante et dure, granuleuse et sablée.



C

OMPENSATION

COMME ALIMENT DOUDOU

Donné par le parent, aliment qui, comme le doudou, calme, rassure, rassérène.

↳ VOIR AUSSI BIBERON, CHOCOLAT, CONFLIT

Chocolat, pain, pâtes, crêpe, viennoiseries... Les aliments doudou ont pour particularité d'être des aliments associés à l'enfance et sont, en général, gras et sucrés. Connus et rassurants, leur goût est facile d'accès et leur pouvoir de rasséréner sans limite pour certains. Si on peut expliquer physiologiquement comment un aliment sucré peut rendre plus serein et améliorer le contrôle de soi, l'attachement à ce type d'aliment est également comportemental. Et qui dit comportement dit aussi éducation.

Les prémices

Dès le premier jour de la vie, la faim installe une tension interne qui est soulagée par le biberon ou la tétée. L'enfant passe par une alternance d'état de tension et de soulagement qui le construit. La situation se complique lorsque le parent ne trouve pas d'autres réponses qu'alimentaires pour soulager les différentes tensions de son enfant qui grandit. Le lien est facile à faire pour l'enfant :

«Quand je vais mal, je mange pour aller mieux». L'aliment devenu un doudou social et autorisé joue tour à tour le rôle de pansement, de baby-sitter, de partenaire de jeu, d'occupation, de défouloir...

Plaisir et réconfort, deux notions différentes

Une des fonctions de l'alimentation est hédonique, ce qui signifie que manger quelque chose que l'on aime procure du plaisir et améliore le rassasiement. On peut apprécier de retrouver un aliment d'enfance, un souvenir alimentaire, une résurgence de plaisir. Là où la confusion s'installe, c'est quand le plaisir laisse de plus en plus systématiquement la place au réconfort ou à la compensation.

Le pompier de service

Les enfants, tout comme les adultes, ressentent de l'anxiété, de l'inconfort psychologique, du stress ou des tensions. Plutôt démunis devant ces émotions, certains parents ne savent pas les prendre en charge. Avec la meilleure volonté du monde et tout l'amour que l'on porte à son enfant, on ne peut pas toujours le soulager de ses maux... L'aliment vient donc sauver la situation en apportant un réconfort immédiat à l'enfant et un soulagement au parent. À long terme, la répétition de ces «gestes alimentaires de réconfort» peut installer un rapport perturbé à l'alimentation qui sera difficile à améliorer pour l'enfant plus grand.

D'autres réponses pour grandir

Une bonne manière de faire grandir l'enfant, c'est de l'aider à gérer lui-même son mal-être tout en admettant notre impossibilité à l'en soulager. On ne peut être tout-puissant et c'est un service à rendre à l'enfant que de ne pas lui faire croire qu'un palliatif pourrait l'aider. Cela demande certes un effort pour le parent, qui doit lui aussi apprendre à ne pas céder à la facilité et à exprimer ses émotions et ses sentiments autrement que par le «cadeau alimentaire». Pour y parvenir, il faut que le parent soit assez clair lui-même avec la nourriture: il pourrait sinon transférer sur son enfant sa propre recherche de réconfort dans l'alimentation.

Tout est langage

Comme le recommandait Françoise Dolto, dans son livre *Tout est langage*, dès tout petit, il faut apprendre à l'enfant à parler, l'aider à formuler sa détresse – ce qui n'est pas évident – pour qu'il parvienne à y faire face. Jusqu'à l'adolescence, les câlins restent un remède par excellence pour les petites angoisses. À partir du moment où l'enfant peut pratiquer des activités (vers 6 ou 7 ans), le sport (piscine, foot, tennis...) ou une balade en rollers sont une bonne façon d'évacuer un trop plein d'émotions, d'anxiété ou de frustrations.

INFO NUTRITION 

Un aliment qui contient du sucre génère une production d'insuline par le pancréas. Or l'insuline a, entre autres, pour fonction de permettre la production dans le cerveau d'une hormone « du bonheur », la sérotonine. Cela explique que manger du sucre peut permettre à l'enfant de se sentir soulagé.

COMPOTE



Un mélange de fruits et de sucre cuits ensemble. Autrefois dit « composte », du latin « composita », choses mises ensemble.

 VOIR AUSSI FRUIT, GLUCIDES

Qui dit compote pense pommes et poires, goûter et dessert. Depuis la diversification alimentaire de votre enfant la compote est votre alliée. En effet, l'acidité des fruits est adoucie par le sucre ajouté et leur croquant disparaît à la cuisson, ce qui permet aux enfants de les aborder plus facilement.

Le plus et le moins

La compote doit donc être vue comme une alternative au fruit cru, judicieuse lorsque les fruits sont rares (en fin d'hiver ou au début du printemps), mais elle ne devrait pas systématiquement remplacer le fruit car elle n'a pas exactement les mêmes intérêts nutritionnels. La compote est aussi une bonne façon de faire découvrir certains fruits, associés et dilués dans le goût d'un fruit connu et apprécié.

Malheureusement, la vitamine C souffre de la montée en température : déjà fragilisée par l'oxydation de l'air, elle se volatilise quasi totalement à la cuisson. Les fibres du fruit sont aussi mises à mal lors de la confection de la compote. Plus elle est mixée, plus elle est onctueuse et donc plaît aux enfants, moins elle contient de fibres.

INFO NUTRITION

Une compote est plus concentrée en sucre même si on en n'a pas rajouté en fin de cuisson : la déshydratation subie lors de la cuisson concentre les autres nutriments, donc principalement le sucre.

En teneur de sucre: 100 g de compote (l'équivalent d'un petit pot) = 1 fruit = 1 gourde de 90 g.

Compote et digestion

Parce que leurs fibres sont mixées, les compotes sont faciles à digérer. Elles sont efficaces en cas de «gastro», notamment la compote de pomme ou de banane. Dans ce cas, évitez les fruits trop acides qui ne feraient qu'accroître la sensation d'inconfort gastrique de l'enfant.

**PRACTIQUE - GOÛT****Le petit plus gourmand**

Pour le développement du goût, mélangez le cru et le cuit en ajoutant sur une compote de pomme un quart de pomme coupé en petits dés, mélangé à une cuillerée à soupe de cerneaux de noix et autant de sucre de canne.

Variez les sucres en utilisant du sucre vanillé, du miel ou du sirop d'érable.

Attendez la fin de la cuisson pour sucrer la préparation : certains fruits sont tellement sucrés naturellement qu'ils ne nécessitent pas d'ajout.





CONDIMENTS

Produits destinés à relever le goût d'un aliment ou d'un plat. Ils n'interviennent pas en cours de cuisson mais à la fin pour l'assaisonner ou l'aromatiser.

 VOIR AUSSI KETCHUP

Moutardes, sauces froides, ketchup, huiles, vinaigres, sauce nuoc-mâm, cornichons, oignons, fruits ou légumes au vinaigre... la liste est longue et varie selon notre culture d'origine et nos habitudes alimentaires. Ces aliments sont destinés à améliorer le goût de certains plats ou à le compléter (le cornichon sur une tartine de pâté ou des asperges avec une mayonnaise) ou encore à stimuler l'appétit (fruits ou légumes au vinaigre).

Ceux qui peuvent faire mal au ventre

C'est le cas des aliments très acides ou piquants : moutarde forte, cornichon, vinaigre, légumes ou cerises au vinaigre. Le très jeune enfant peut se sentir rebuté par la sensation, envahissante, mais être aussi séduit par l'acidité. Néanmoins, ces aliments sont à donner avec parcimonie aux jeunes enfants, compte tenu de la fragilité de leurs muqueuses de la bouche et de l'œsophage.

Ceux très riches en gras

Mayonnaise, vinaigrette, sauce béarnaise, sauce ranch, sauce barbecue... ces sauces, dont certaines nous arrivent des pays anglo-saxons, sont certes riches en goût mais aussi en lipides. Une mayonnaise contient 80% de lipides et une sauce béarnaise en contient 50%. La consommation de ces sauces induit donc un apport en énergie et en gras non négligeable. C'est pourquoi les enfants devraient être servis par l'adulte en quantité mesurée lorsque le plat gagne gustativement à être ainsi accompagné.

Ceux riches en sucre

Ketchup, vinaigre balsamique, sauce chinoise chlar-su... même s'ils contiennent du sucre, les condiments utilisés pour souligner le goût du plat n'apportent pas une quantité majeure de sucre ajouté. Pour les enfants, ces sauces peuvent aider à manger des aliments amers ou acides en neutralisant pour partie ces saveurs difficiles.

Ceux riches en sel

La moutarde, la sauce soja, le nuoc-mâm sont riches en sel et peuvent donc remplacer le sel dans un plat. La moutarde contient aussi un peu d'huile (environ

15%) mais plus elle est forte, moins elle en contient et plus elle est forte, moins on en mange!

Les plus neutres nutritionnellement mais champions du goût

Le cornichon, le piment, le vinaigre ne contiennent aucune Calorie. Ils sont donc considérés comme totalement neutres en terme d'apports énergétiques.

Rechercher la naturalité

Comme en toute chose, c'est l'excès de sauces industrielles qui a diabolisé les condiments : un fleuve de ketchup sur des frites, une sauce vinaigrette très salée pour masquer l'insipide salade en sachet, ont fait une mauvaise réputation à la goutte de vinaigre de vin et à la cuillerée d'huile d'olive sur la salade verte.

LA BONNE DOSE

Au final, les condiments peuvent trouver leur place dans notre alimentation quotidienne s'ils sont utilisés comme des exhausteurs de goût et non comme des aliments à part entière. Ils agrémentent les repas mais l'adulte doit aider l'enfant à trouver la bonne dose de façon à ce que le condiment serve le plat et non le contraire.



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Privilégiez les bons produits, et vous aurez plaisir à juste souligner leur saveur naturelle : une cuillerée de ketchup dans un coulis de tomate fraîche, un peu de mayonnaise citronnée sur des crevettes à l'avocat ou encore un cornichon et un œuf dur coupés en petits morceaux, mélangés à de l'huile de noisette ou d'olive et servis sur de la viande froide... c'est délicieux!



laver les fruits ou les fines herbes. On peut aussi lui faire vider le lave-vaisselle et même lui donner la responsabilité de quelques courses lorsqu'il grandit. C'est en confiant des missions à toute la famille que l'on joint l'utile à l'agréable.

Un week-end off

En fonction de la fatigue, les repas prennent souvent l'une des deux tournures suivantes: soit on se donne le temps d'essayer des recettes tentantes et un peu plus longues, soit il y a du relâchement. Dans le second cas, cela ne pose aucun souci puisque l'enfant sait que le changement de menu est particulier: le parent a besoin de reprendre de l'énergie pour la semaine de travail qui suivra. Le samedi soir, c'est cinéma: plateau-télé et bon film en pyjama. On peut décréter que le dimanche il y a seulement deux repas: un brunch copieux et un dîner léger ou alors remplacer le repas du soir par un goûter-dîner léger.



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Le «brunch», contraction des mots «breakfast» et «lunch», est bien un signe des temps: plus relax, il désigne ces deux repas pris en un à l'horaire de notre choix lorsque la faim se manifeste. Il contient des aliments salés et sucrés: œufs brouillés, jambon et salade cohabitent avec crêpes, tartines ou croissants, pour le plus grand plaisir des petits gourmands.



pâtisseries, les mousses et les crèmes dessert. Maintenir le plus tard possible les petits-suisseurs, les yaourts et les fromages blancs – nature ou sucrés par vos soins – permettra à votre enfant de moins consommer de sucres indirects et d'apprendre à apprécier la saveur acidulée.

Le yaourt maison

La yaourtière, devenue rétrograde avec l'avènement de l'électroménager et la ménagère libérée, est de retour avec les parents écolos et friands de goûts authentiques ! Faire son yaourt, c'est comme la gymnastique : on rechigne à s'y mettre, et pourtant ça fait du bien, puis quand après plusieurs essais infructueux, on arrive à l'intégrer dans son planning domestique, c'est un pur bonheur. Nature ou à la confiture de grand-mère, les enfants les adorent et s'en souviendront longtemps.

Une source de calcium

Sa consommation est bénéfique à l'organisme et notamment chez l'enfant qui a besoin de protéines et de calcium : un yaourt de base contient 120 mg de calcium par pot. Les industriels ont composé une offre « spécial enfants », enrichie en calcium, mais qu'il convient de donner aux enfants de moins de 3 ans : plus tard, la diversité alimentaire se charge de couvrir leurs besoins en calcium.

Info nutrition

100 ml de lait contiennent 120 mg de calcium, comme un yaourt, deux petits-suisseurs ou 30 g de fromage.



PRATIQUE - GOÛT

Le petit plus gourmand

Au miel, au sucre de canne ou cristallisé, à la confiture ou aux fruits en morceaux, le produit se décline en petit-déjeuner, goûter et dessert à l'infini. Il y a autant de recettes que d'enfants.

Tels nos voisins du Sud, pensez à une version salée. Concombre, tranches de tomate, menthe séchée ou petits morceaux de cornichon avec quelques gouttes d'huile d'olive transforment véritablement le yaourt nature ou le fromage blanc. Étalez-le sur des tartines ou bien présentez-le dans des ramequins, à l'apéritif.