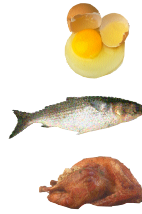


S'alimenter au quotidien



petits trucs pour toute la famille

Développez la solidarité familiale et la convivialité

- Emmenez votre enfant sur les marchés pour lui faire découvrir les fruits et les légumes ; associez-le à la préparation ou à la décoration des plats. Il goûtera plus facilement ce qu'il connaît et ce qu'il a cuisiné. Aidez-le à s'exprimer sur ce qu'il mange (la couleur, la forme, les saveurs, l'odeur ...).
- Faites le maximum pour que toute la famille commence à manger au même moment. Evitez d'allumer la télévision pendant les repas : personne ne se parle et on a tendance à manger beaucoup plus lorsque l'attention est concentrée sur l'écran.
- Faites le même menu pour toute la famille. Si vous servez à votre enfant des plats différents, il risque de se sentir puni, mis à l'écart et de compenser sa peine en mangeant en cachette ; personne n'est "au régime", c'est la famille entière qui mange mieux tous les jours.

Adaptez vous à l'appétit de l'enfant

- Si votre enfant a un appétit de "moineau", ne pratiquez pas de "chantage alimentaire" comme : "si tu ne finis pas, tu n'auras pas de dessert". Il risque de manger plus que nécessaire uniquement pour vous faire plaisir. Evitez de le forcer à finir son assiette et servez-lui plutôt des portions moins importantes.
- Si votre enfant a une "faim de loup", apprenez-lui à manger lentement, à bien mâcher, à poser sa fourchette entre les bouchées. Passez au plat suivant lorsque tous les membres de la famille ont terminé, pour que l'enfant ne mange pas trop vite. Servez-le dans des assiettes et des bols de petite taille, qui donnent l'impression d'être bien remplis. S'il est trop tenté de se réserver, évitez de laisser le plat sur la table.

Apprenez à dire "non" à votre enfant et évitez-lui les tentations

Fixer des limites à son enfant lui permet de grandir et ne signifie pas que vous ne l'aimez pas, bien au contraire.

- Ce n'est pas à l'enfant de dicter les achats alimentaires, d'établir le menu et de choisir ce qu'il mange à table.
- Faites les courses sans les enfants et de préférence après avoir mangé, le ventre "plein", on est moins tenté. N'oubliez pas aussi que l'on apprécie davantage les aliments que l'on ne mange pas souvent. Préparez une liste des aliments nécessaires à vos repas et respectez-la. Un petit défi pour ne pas craquer devant les biscuits apéritifs, gâteaux, confiseries, soda, etc ...
- N'oubliez pas que pour un enfant, ses parents sont bien souvent des modèles, il fera ce que vous faites et non ce que vous dites. Si, par exemple, vous buvez du soda à table, il sera difficile de lui demander de boire de l'eau.
- Ne laissez pas votre enfant se servir seul dans les placards ou le réfrigérateur. Pour éviter les disputes, ne stockez pas les aliments qui le tentent.
- Si vous voulez récompenser votre enfant, proposez-lui autre chose que des friandises ou des gâteaux : promenades, jeux, gadgets ...

Préférez les sauces "maison", souvent plus légères

I Pour les plats froids (crudités, viandes et poissons froids)

SAUCE AU FROMAGE BLANC (4 personnes)

Mélanger 200 g de fromage blanc à 20 % MG (ou deux pots de yaourts nature) avec une cuillère à café de moutarde, un jus de citron, du sel, du poivre. Ajouter persil, ciboulette ou curry, selon les goûts.

SAUCE TARTARE (4 personnes)

Sauce au fromage blanc + un oeuf dur écrasé + cornichons et échalotes coupés finement.

I Pour les plats chauds

SAUCE TOMATE

Faire cuire dans un filet d'huile d'olive quelques tomates (fraîches ou en conserve), des gousses d'ail ou échalotes coupées finement, des herbes aromatiques fraîches, sèches ou surgelées (persil ou herbes de Provence, basilic ...), du sel et du poivre. Ecraser à la fourchette ou au mixer.

SAUCE BECHAMEL LEGERE (4 personnes)

Mélanger à froid, avec un fouet, un demi-litre de lait demi-écrémé et 3 grandes cuillères de farine. Mettre sur feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement, saler. Ajouter de la noix de muscade ou du curry. Mélanger cette sauce aux légumes cuits (tels que poireaux, endives, courgettes, potiron ...) et passer au four (*Variantes : Sauce aurore : sauce béchamel + concentré de tomates / Sauce mornay : sauce béchamel + gruyère*).

Quelques petits trucs pour gagner du temps

- Stocker quelques conserves et surgelés pour faciliter les préparations.
- Préparer la vinaigrette à l'avance et la conserver au réfrigérateur.
- Conserver la salade lavée et essorée dans un torchon humidifié

Veillez au rythme et au contenu des repas

La base d'une journée équilibrée, c'est 3 repas et un seul goûter.

I Le petit déjeuner

Un bol de lait ou yaourt ou fromage, des tartines (avec du beurre ou de la confiture) ou des céréales (si possible en alternant par exemple d'un jour sur l'autre), un fruit (idéalement).

I Le goûter de l'après-midi

Un produit laitier, du pain (avec de la confiture ou du chocolat) et/ou un fruit, de l'eau.

I Le repas de midi et le dîner

Une portion de viande, d'oeuf ou de poisson une fois par jour (au déjeuner ou au dîner), des féculents et/ou des légumes (sous toutes les formes : gratins, soupes, salades variées, poêlées ... frais, surgelés ou en conserve), un produit laitier (en alternant fromage frais et fromage sec), un fruit (frais, compote ...), de l'eau, du pain.

Attention : les féculents sont indispensables à la santé, il ne faut pas les supprimer !

Veillez aux quantités servies

- **Limiter la consommation quotidienne de :**

produits sucrés : bonbons, boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, sirops, eaux aromatisées).

produits gras : sauces (mayonnaise, béarnaise, bourguignonne, américaine ...), produits apéritifs (biscuits, chips, cacahuètes ...), aliments frits (produits panés, frites, beignets ...), fromage râpé en trop grande quantité, charcuterie.

produits gras et sucrés : viennoiseries, crèmes desserts, glaces, barres chocolatées ...

Il ne s'agit pas de tout interdire mais plutôt de consommer ces aliments occasionnellement.

- Servir des portions adaptées

Les portions des enfants ne sont pas les mêmes que celles des adultes.

En particulier pour la viande, le poissons et les oeufs

1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 10 ans	après 10 ans
environ 1/4 de steak hâché (30 g)	environ 1/2 steak hâché (60 g)	environ 3/4 de steak hâché (80 g)	1 steak hâché (100 g)

Les portions de légumes ou féculents doivent être bien supérieures à celles de la viande, du poisson ou des oeufs.



Quelques équivalences

un petit paquet de chips	4 cuillères à soupe d'huile
un verre de soda	4 morceaux de sucre
un verre de sirop	3 morceaux de sucre
un paquet de biscuit	15 morceaux de sucre
	2 à 4 cuillères à soupe d'huile
une barre chocolatée	5 morceaux de sucre + 1 cuillère à café d'huile

Pour préparer "malin" !

- Composer des salades, cuire et agrémenter les légumes ... quelques idées

SALADES COMPOSEES à partir de :

I produits frais (tomates, salade verte, concombres, endives, fenouil, pommes de terre ...).

I conserves (pois chiches, maïs, lentilles, coeurs de palmier, betteraves rouges, haricots verts, haricots rouges, fonds d'artichauts, riz, pâtes, blé, couscous ...).

à compléter éventuellement d'oeufs durs, thon, jambon, cubes de fromage, quartiers de pommes, poulet, cornichons ...

LEGUMES "A LA CROQUE"

Carottes crues en bâtonnets, bouquets de choux-fleurs crus, morceaux de concombre, radis ... à tremper dans une sauce au fromage blanc.

LEGUMES "VITE FAIT"

- Légumes frais cuits à l'autocuiseur.

- Légumes surgelés (choux-fleur, haricots verts, brocolis ...) cuits à l'eau bouillante. C'est aussi simple et rapide que les pâtes ou le riz.

- Légumes surgelés en galets.

à compléter éventuellement d'une noisette de beurre, de sauce tomate ou de crème légère.

POTAGES FROIDS OU CHAUDS

Ils peuvent être conservés et se consommer pendant deux ou trois jours.