



L'école reprend avec ses leçons, ses devoirs, ses récréation et... ses collations. Mais justement quelle collation proposer pour que ce petit plaisir soit aussi bon pour la santé? **Faisons le tour de la question avec Salwa Tazi, diététicienne nutritionniste.**

Propos recueillis par WISSAL FARIS



LA COLLATION, comment conjuguer pause gourmande et pause santé



Faut-il ou non proposer une collation à nos enfants?

L'idéal est de prendre quatre repas par jour et le goûter en fait partie intégrante. En dehors de son apport nutritif, il permet également de patienter jusqu'au repas du soir.

Une bonne collation, qu'est-ce que c'est?

Une bonne collation, *au même titre qu'un repas, se doit d'être équilibrée*. Deux règles sont à respecter : privilégier les produits frais et combler les besoins nutritionnels de l'enfant. Il doit trouver dans son alimentation les quantités suf-

fisantes de protéines et d'acides gras essentiels indispensables au bon développement de son cerveau et de son corps, sans oublier les vitamines, les minéraux (le fer notamment), l'eau,...

Mieux vaut toujours joindre l'utile à l'agréable. Une bonne collation doit mettre l'eau à la bouche de l'enfant. Ce serait frustrant et cela ne servirait à rien de lui proposer un goûter fade bien que nourrissant. Pour lui faire plaisir, rien de plus simple, il suffit de composer un dessert nutritif et sain à la fois et le tour est gagné. Les enfants pourront alors se régaler autant qu'ils le désirent!

Quel serait le goûter idéal?

Une douceur faite maison. Les parents doivent impérativement privilégier les desserts faits maison, bio, peu sucrés ou encore comme on dit «les desserts sages». Ils peuvent être à base de fruits frais, séchés, secs ou en compote; ainsi qu'à base de lait (yaourt, bâtonnets de fromage, cheese cake, flans, tartes aux fruits, clafoutis,...). On peut aussi proposer des pâtisseries (cakes, muffins,...). *Un bon goûter est un mets nutritif fait avec art, goût et amour. Pourquoi s'en priver?*

MON PETIT BÉMOL : IL Y A GOÛTER ET GOÛTER

Il faut répéter aux enfants qu'il est préférable de ne pas consommer les sucreries, les sodas, les biscuits et jus tous faits que l'on trouve dans le commerce. Ils contiennent trop de conservateurs et de produits chimiques. Il s'agit de mettre en garde sans pour autant les interdire. Je n'aime pas trop «interdire». Ce terme à lui seul encourage les enfants à en manger! Le but des parents n'est pas «d'interdire» ceci ou cela, mais de proposer et de développer chez l'enfant de bons comportements alimentaires à long terme. Lui apprendre à apprécier chaque jour une nourriture saine et variée est essentiel et le goûter et le dessert en font partie intégrante. Une habitude à prendre dès le jeune âge.