

Attention au piège des collations...



93 % des enfants de maternelles prennent un petit-déjeuner. Bonne nouvelle, mais...malheureusement trop parmi eux vont prendre une collation trop lourde à dix heures, du genre lait chocolaté et biscuits.

Ce type de collation peut représenter jusqu'à 20 % des apports caloriques conseillés par jour.

Si le contenu de la collation n'est pas idéal, l'heure de la collation non plus.

Les maternelles prennent le repas avant midi. L'appétit risque d'être coupé.

Des pistes d'action ?

Proposer un fruit et du lait demi-écrémé ou de l'eau comme collation.

Organiser un petit-déjeuner le matin pour les enfants qui n'ont pas déjeuné le matin, si on considère qu'il est dans les missions de l'école de pallier les éventuels déficits nutritionnels des enfants.

Placer la soupe de midi, à dix heures, pour tous les enfants. La soupe à dix heures a beaucoup davantage : tout le monde en bénéficie, les gros appétits sont rassasiés et la soupe ne va pas nuire à l'appétit pour le repas à venir.

Brochures « Bien manger pour mieux grandir » Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles et « ABC Déjeuner » Mutualités chrétiennes disponibles au 065 87 96 14 .

Visitez notre site internet :

<http://observatoiresante.hainaut.be>