

Dis-moi ce que tu manges le soir ?

Une enquête alimentaire a été réalisée auprès d'un panel d'une trentaine d'élèves de 6 à 10 ans sur une semaine qui mangent à la cantine : les enfants étaient interrogés sur le repas du soir. L'objectif de l'enquête était de réunir des données permettant d'avoir une idée plus précise des pratiques alimentaires des enfants, afin de pouvoir adapter au mieux des actions de sensibilisation et de prévention.

Premier constat : Les légumes et les fruits sont souvent absents des repas

Les fruits et les légumes sont importants pour notre santé. Ils devraient occuper une place primordiale dans notre alimentation car ils sont source de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et énergie, dont le rôle de protection générale de l'organisme est chaque jour confirmé.



Tous les scientifiques sont aujourd'hui d'accord pour dire que les personnes consommant suffisamment de légumes et de fruits quotidiennement, sont moins souvent atteintes de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de cancers et de diabète. Les personnes qui en consomment peu, ont plus de risques de développer certains types de cancers que celles qui en mangent beaucoup.

Deuxième constat : N'hésitez pas à varier les menus en incluant diverses légumineuses (haricots rouges/blancs, lentilles, pois-chiches...) ou céréales (quinoa, boulgour, semoule de maïs, riz complet...).

Troisième constat : Préférez la viande maigre au steak haché ou autre viande grasse, car la viande est également une grande source de graisses saturées, que nous devrions tous éviter.

Exemples de repas donnés le soir

	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Repas 4
Enfant 1	Soupe de pâtes Saucisson	Salade - Risotto Viande	Salade – Patates Poisson pané	Purée – Viande Champignons
Enfant 2	Soupe - Salade	Salade - Tarte aux épinards - Poulet	Riz - Poisson Salade	Pizza
Enfant 3	Chou-fleur – Riz Fromage	Choucroute	Riz - Poulet Fromage	Salade - Crêpes salées Fromage
Enfant 4	Sandwich jambon/beurre	Pizza Yaourt abricot	Pâtes au beurre Yaourt fraise	Riz - Cordon bleu
Enfant 5	Mac Do	Pâtes 2 kiwis	Raviolis au chèvre Kiwi	Saucisses - ketchup Haricots beurre
Enfant 6	Gratin dauphinois Banane/nutella	Petits pois Yaourt fraise	Patates/Champignons Haricots verts	Pâtes bolognaises Banane-nutella
Enfant 7	Raviolis - Salade Crème dessert	Mac Do	Purée - Jambon Fromage	Raviolis aux épinards
Enfant 8	Pâte au beurre Flan	Purée - Viande Yaourt	Lasagne Flan	Pizza Flan

En qualité de parents, l'une de nos tâches les plus importantes consiste à aider nos enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires. C'est pourquoi il est nécessaire d'apporter davantage de légumes et de fruits à chaque repas afin de garantir tous les nutriments nécessaires. Manger sainement, c'est préparer sa bonne santé de demain et protéger son enfants des maladies. Mais manger sainement passe aussi par deux autres dimensions : le plaisir et la convivialité. Ne les oubliez pas, accordez du temps à ces deux dimensions.