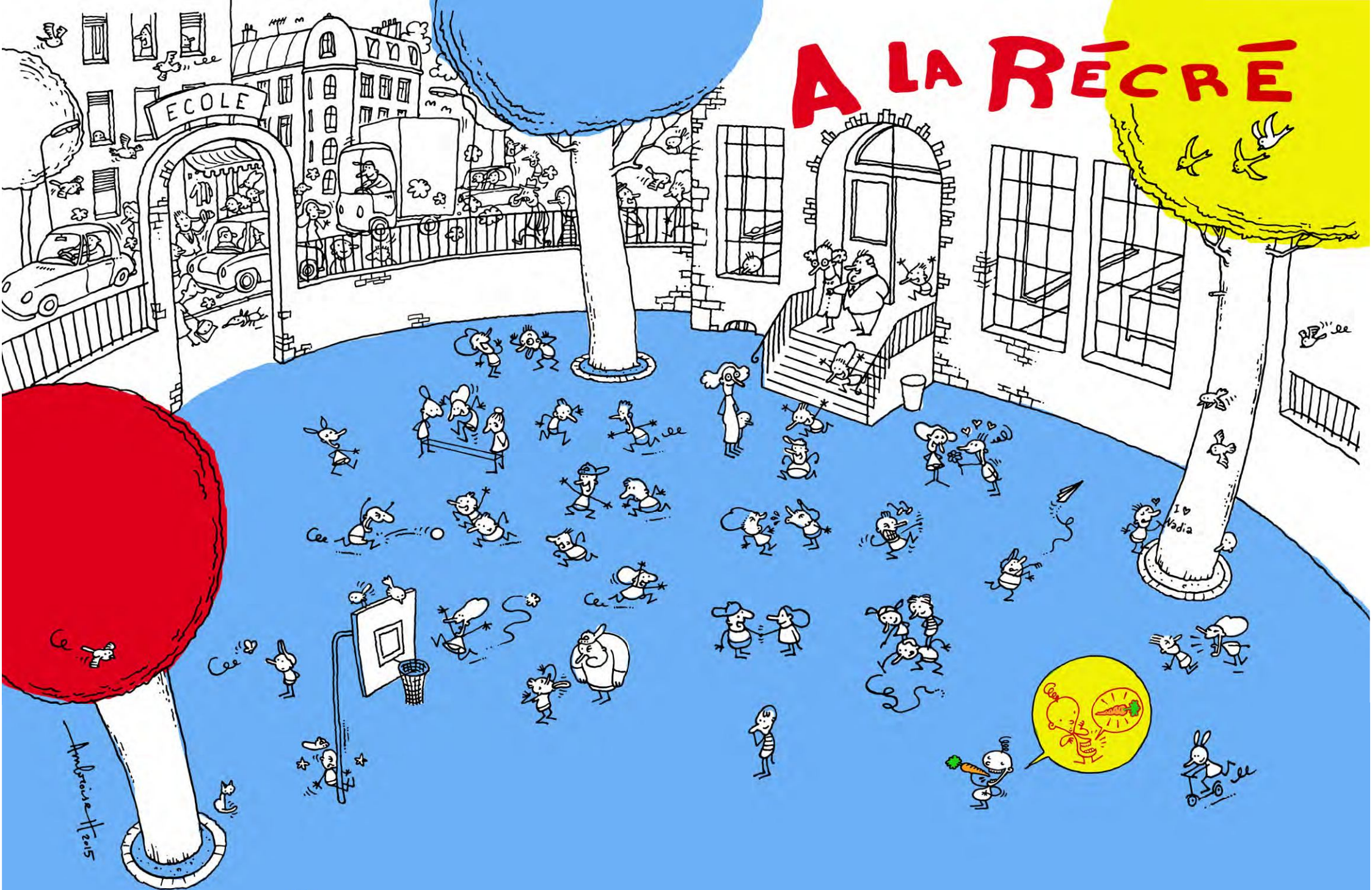


A LA RÉCRÉ

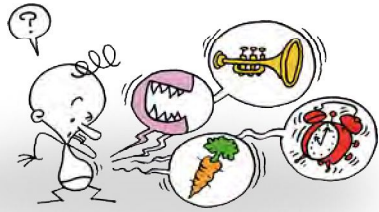


FAIM, RASSASIEMENT, SATIETE

Les collations font partie intégrante de l'alimentation quotidienne. Elles s'ajoutent donc aux repas principaux en quantité (énergie) et en qualité. L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours.

Amener l'enfant à questionner sa faim.

Prendre une collation n'est pas indispensable si l'enfant, en bonne santé, mange suffisamment lors des repas principaux. Pour ressentir la faim, un enfant a besoin de temps (satiété – complément 1) entre les prises alimentaires. Dans la matinée, l'enfant aura rarement faim avant le dîner, en particulier s'il a pris un petit déjeuner. Entre le repas de midi et le soir, l'enfant ressentira certainement sa faim car la durée est plus longue. Éviter toutefois de cumuler plusieurs collations (école, UAPE, maison).



Une croyance largement répandue indique qu'il existe une hypoglycémie (diminution de sucre dans le sang) en fin de matinée qui serait responsable d'une diminution de la performance scolaire. En réalité, des tests ont montré que ce « coup de barre de fin de matinée » est plutôt un moment de fatigue sans lien avec l'alimentation.

Les pauses sont importantes pour favoriser les apprentissages. Il semble judicieux d'utiliser ces moments pour proposer de manière générale des activités en mouvement.

A retenir :

- Amener l'enfant à discerner pourquoi il mange, faim, envie, ennui...
- Permettre à l'enfant d'être à l'écoute de ses sensations de faim et de rassasiement et de ne manger que s'il ressent la faim
- Proposer des collations de petite taille (complément et non repas principal)

pour plus d'info – complément 1 et 2



SANTÉ DENTAIRE

De manière générale, assurer une bonne santé buccale consiste à se brosser les dents après chaque repas, à utiliser un dentifrice fluoré adapté à chaque âge et à veiller à une alimentation pauvre en sucre et en acide.

En effet, les aliments contenant des sucres qui restent collés aux dents, tels les bonbons, les biscuits, les bananes, les pâtisseries, les fruits secs comme les raisins secs ou les abricots secs et les chips, contribuent fortement à la formation de caries car, sans brossage, le sucre reste plus longtemps dans la bouche.

En revanche, les aliments de consistance fibreuse comme les fruits et les légumes transitent rapidement par la bouche et sont donc peu cariogènes.

Outre la carie, le risque d'érosion (dissolution chimique de la substance dentaire par des acides) menace la santé dentaire. Exemples d'aliments acides : sodas, jus de fruits, boissons énergétiques.

À l'école, quand l'enfant n'a pas la possibilité de se brosser les dents, les collations sont à choisir avec soin.



A retenir :

- Prévoir des aliments peu sucrés qui ne collent pas aux dents (compléments 3 et 4),
- Éviter les aliments acides
- Éviter les boissons acides et/ou sucrées comme les jus de fruits, les energy drinks ou les smoothies
- Pour étancher la soif, boire de l'eau
- Donner la possibilité à l'enfant de se rincer la bouche avec de l'eau

Voir complément 3 et 4

