L'alimentation de nos enfants

Mélissa Labonté
Diététiste-Nutritionniste, MSc.

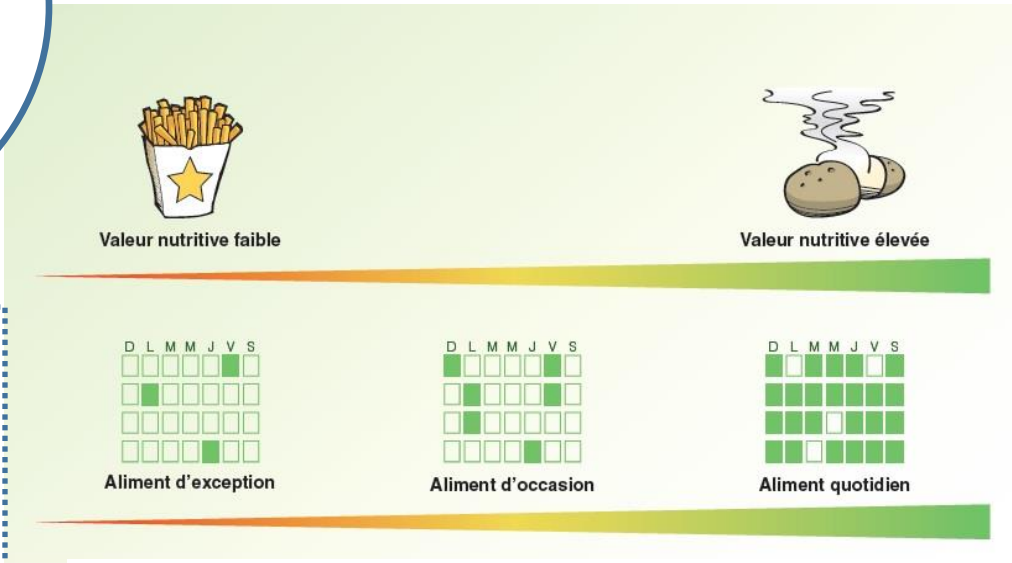
Les **aliments «plaisir»** sont des aliments que l'on consomme davantage pour le plaisir que pour l'aspect nutritif. Ils sont plus souvent qu'autrement sucrés, salés et/ou gras. On pense aux bonbons, aux croustilles ou aux frites. Les jeunes adorent souvent ces aliments, surtout s'ils sont interdits… Évidemment, l'interdit les rend encore plus attirants! Mais qu'en est-il de la place de ces aliments dans l'alimentation de nos enfants? Devrait-on les bannir complètement?

Comme parents, vous avez un rôle important à jouer sur l'environnement alimentaire de votre enfant et donc, sur la qualité des aliments qui sont offerts à la maison.

Le plaisir de manger est primordial chez les enfants, il englobe non seulement le goût mais les 5 sens, et également l'environnement dans lequel les aliments lui sont présentés.

Voyons voir comment faire la part des choses. Le schéma suivant est un **GUIDE** qui permet de distinguer la fréquence de consommation des aliments selon leur valeur nutritive. Ainsi, les **aliments «plaisir»** (que l'on nomme «**d'exception**») sont faiblement nutritifs, ils peuvent être consommés environ 3 fois par mois et ceci est tout à fait acceptable. Les **aliments «d'occasion»**, quant à eux, sont un peu plus nutritifs mais comportent certains désavantages (plus salés, plus sucrés, etc). Ils peuvent être consommés un peu plus souvent tel qu'illustrés sur le schéma ci-bas. Par exemple, le popcorn ou certains biscuits du commerce seraient dans cette catégorie. Les **aliments «quotidiens»**, quant à eux, représentent les aliments les plus nutritifs à consommer à tous les jours tels que les fruits et légumes, les produits céréaliers, les produits laitiers et les viandes et substituts. Ainsi, **aucun aliment n'est interdit**, tout est question de **fréquence de consommation**!

Les habitudes alimentaires de vos enfants aujourd'hui sont la base du developpement de leurs habitudes alimentaires **de demain.**



Faites l'**exercice** de vous observer (et vos enfants), en indiquant sur votre calendrier votre fréquence de consommation **d'aliments «d'exception»**, vous pourriez faire d'étonnantes découvertes!

Texte de Mélissa Labonté, nutritionniste

Référence : Adapté de http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf