

PETIT DÉJEUNER, COLLATION DE 10H, GOÛTER : LES BESOINS NUTRITIONNELS AU LONG DE LA JOURNÉE

Nous reprenons toutes et tous, pas à pas, le chemin d'un rythme de vie similaire à ce que nous vivions avant l'apparition du Covid-19.

Qui dit retour vers « la normale », dit reprise de nos activités et reprise de l'école pour la plupart des enfants.

Pourquoi ne pas profiter de cette rentrée et dernière ligne droite vers les vacances d'été pour adapter nos habitudes quotidiennes en faveur d'une alimentation qui réponde à nos besoins nutritionnels ?

En effet, une alimentation saine et équilibrée se construit tout au long de la journée. C'est pourquoi cet article vise à détailler l'importance des différents repas qui rythment le quotidien, ainsi que les apports nutritionnels essentiels auxquels ceux-ci doivent répondre.

LE PETIT DEJEUNER

En vue de faire le plein d'énergie, le petit déjeuner est un repas très important pour commencer la journée sur de bonnes bases. En effet, on considère que le petit déjeuner doit constituer environ 25% des apports journaliers en énergie, aussi bien pour les enfants que les adultes.

Afin de se constituer un petit déjeuner équilibré, il est important de veiller à ce qu'il se compose de différentes catégories d'aliments, dont des féculents (céréales, pain, flocons d'avoine, ...) pour l'énergie et un produit laitier (yaourt, fromage, lait, ...) pour la construction du corps. Il est également important de bien s'hydrater lors du petit-déjeuner et de veiller à l'apport en vitamines et en fibres via la consommation d'un fruit de saison.

Outre les produits laitiers, la consommation de protéines telles que celles contenues dans les œufs peuvent également être intéressantes lors du petit-déjeuner. En effet, celles-ci sont indispensables au cerveau pour fabriquer de la dopamine, un neurotransmetteur permettant d'augmenter la motivation et la mémoire, des atouts de choc pour bien démarrer la journée ! Par ailleurs, en diminuant l'absorption d'aliments trop sucrés lors du petit-déjeuner, on limite également le risque d'être victime du fameux « coup de pompe de 11h », lequel résulte du pic de glycémie créé par la consommation d'aliments à haute teneur en sucres dès le matin.



COLLATION DE 10H

Souvent considérée comme un incontournable de la journée, particulièrement pour les enfants, la collation de 10h ne doit pas être prise systématiquement. En effet, cet en-cas doit plutôt s'envisager comme un complément au petit-déjeuner. Ainsi, une collation peut se

justifier si elle a pour objectif de compléter le petit-déjeuner pris le matin, par exemple avec un fruit ou un légume si celui-ci était composé de tartines, ou bien avec un yaourt nature.

De manière générale, il est donc important de veiller à considérer la récréation de 10h pour ce qu'elle est, c'est-à-dire un moment de jeux et de sociabilisation, plutôt que comme un temps de restauration, qui plus est lorsqu'un petit-déjeuner complet et équilibré a été pris le matin. Dans ce cas, un apport énergétique à 10h est superflu et peut même être à l'origine de déséquilibres alimentaires au vu de l'apport énergétique que représente certaines collations (300 à 400 kcal en moyenne, soit 25% des besoins énergétiques journaliers d'un enfant de six ans).

Mieux vaut donc privilégier des petits en-cas tels qu'une portion de crudités ou de fruits à l'heure de la récréation, cela afin d'assurer l'équilibre nutritionnel tout au long de la journée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

De plus en plus d'écoles mettent en place des projets de collation-soupe à 10h. Qu'ils soient à l'initiative d'un comité de parents, du corps enseignant ou de la commune, ces projets visent à offrir aux enfants qui le souhaitent un bol de soupe de manière régulière et assurent ainsi une collation saine.

DÉCOUVREZ LE PROJET DE LA COMMUNE DE LIBIN ICI



LE GOUTER

Le goûter est un des quatre repas essentiels de la journée - avec le petit-déjeuner, le dîner et le souper. Il se justifie en fin d'après-midi pour éviter un jeûne trop long entre le dîner et le souper et les risques de grignotage que cela engendre. Par ailleurs, il permet également de faire la transition entre l'école et les activités de fin de journée (devoirs, sport, activités diverses, ...).

Si le goûter est un repas important pour les enfants, il l'est également pour les adultes ! En effet, on estime que le goûter doit représenter 10% des apports énergétiques journaliers pour les enfants et 5% pour les adultes. Un goûter bien composé permet par ailleurs de manger plus léger lors du souper, ce qui a une incidence sur la qualité du sommeil ainsi que sur l'appétit lors du petit déjeuner le lendemain, qui est, rappelons-le, le repas le plus important de la journée ! Un bon goûter est donc essentiel en vue de préparer le corps à une bonne nuit de sommeil ainsi qu'à l'absorption d'un petit déjeuner complet, qui permettra de tenir toute la matinée. La boucle est bouclée !

Quatre éléments sont nécessaires à un goûter équilibré : des féculents (céréales, pain, ...), des fruits et légumes (cuits, crus, en compote, ...), des produits laitiers (fromage, yaourt, lait, ...) ainsi qu'un peu de matières grasses. Il est à noter que vers 16h-17h, notre corps éprouve un besoin en sucre en raison d'un pic de sérotonine - un neurotransmetteur qui impacte

l'humeur, le sommeil ainsi que la sensation de satiété. C'est pourquoi il est important de privilégier le sucré lors du goûter, de manière à répondre à nos besoins physiologiques.

LE SAVIEZ—VOUS ?

Les fruits et légumes de saison répondent à nos besoins nutritionnels au bon moment. Par exemple, les légumes d'hiver sont remplis de minéraux et les fruits gorgés de vitamines C. En été, les aliments de saison tels que le melon, la pastèque, les tomates, la salade, ..., sont riches en eau pour assurer notre hydratation au quotidien.



CONCLUSION

Comme cela a pu être mis en évidence en cours de cet article, une alimentation équilibrée s'envisage sur le long terme et en fonction des spécificités et modes de vie de chacun. Les éléments présentés constituent donc une synthèse de l'option la plus communément admise pour les repas, des variantes existent, le plus important étant de privilégier des aliments variés et peu transformés.

PLUS D'INFOS

- Idées collations salées : <http://www.catherine-piette.be/collations-salees-12-idees/>
- Idées recettes équilibrées : <https://www.vanvlodorp-nutrition.be/wp-content/uploads/2014/10/FICHES-RECETTE.pdf>
- La nouvelle pyramide alimentaire : de la santé à la durabilité <https://www.mangerdemain.be/2020/03/24/la-nouvelle-pyramide-alimentaire-de-la-sante-a-la-durabilite-2/>
- Scores-nutritionnels ou comment se retrouver dans la jungle des aliments <https://www.mangerdemain.be/2020/05/26/scores-nutritionnels-ou-comment-se-retrouver-dans-la-jungle-des-aliments-%e2%80%8b/>
- Manger Bouger : http://mangerbouger.be/IMG/pdf/enfant_et_nutrition-2.pdf, <http://mangerbouger.be/Alimentation-equilibree-comment-organiser-ses-repas>
- Education Santé : <http://educationsante.be/article/les-collations-saines-a-lecole/>
- Mutualité Chrétienne : https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/club_vitamines
- Office de la Naissance et de l'Enfance : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Brochures/Chouette_on_passe_a_table.pdf
- Service public fédéral – Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement : https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20190902_css-9284_fbdg_vweb.pdf
- Région académique Auvergne-Rhône-Alpes : http://www.ac-grenoble.fr/ien.st-gervais/IMG/collation_cnsfp.pdf

Vous souhaitez en savoir plus sur cette thématique ? N'hésitez pas à consulter la liste de nos facilitateurs à l'adresse suivante : <https://www.mangerdemain.be/facilitateurs/>

Parmi ceux-ci, vous pourrez notamment vous informer sur les activités de l'asbl « [Question Santé](#) », dont un des engagements dans le cadre du Green Deal Cantines Durables est de faciliter l'accès aux recommandations nutritionnelles à la population belge adulte.

Par ailleurs, l'équipe de « [21 solutions](#) » s'est engagée à mettre à disposition un guide reprenant les liens entre alimentation durable et qualité nutritionnelle, n'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus !