

**Dès la plus jeune enfance, toutes les activités qui vont expliquer et valoriser l'aliment et l'alimentation iront dans le sens d'une culture de la santé et du plaisir ouvrant sur bien d'autres domaines notamment liés à la prévention, au bien être en général, à la qualité de vie, à l'activité physique, à l'environnement, à l'attention pour les produits et aliments issus de l'industrie agro- alimentaire ...**

**Les fiches suivantes comportent des contenus de fond qui pourront être utilisées pour toutes sortes d'activités :**

- pour la création de menus et de plats,
- valorisation de la consommation de certains aliments, par exemple:
  - Pour les fruits : propositions de buffets fruits, buffets salades,
  - Découvertes aromates et épices...
  - Menus découvertes des cuisines du monde...
- ateliers cuisine,
- rallye des arômes, des goûts et/ou des couleurs...



**Fiche 1 : L'équilibre alimentaire**

**Fiche 2 : Petit déjeuner**

**Fiche 3 : Manger et bouger**

**Fiche 4 : Sucreries et grignotages**

**Fiche 5 : Information : les laitages**

**La clef de l'équilibre alimentaire réside dans la diversification alimentaire, si possible dans la journée et en tout cas grâce à la totalité des repas de la semaine !**

### C'est quoi un repas complet ?

**Un repas complet comporte :**

- de l'**eau**, nous sommes constitués de 70 à 80% d'eau,
- des sucres, **glucides** (55% de l'apport quotidien) : fruits, légumes verts, féculents,
- des graisses, **lipides** (30% de l'apport quotidien), d'origine animale et végétale : graisses contenues dans les poissons, charcuteries, viandes, volailles, fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, olive, avocat, etc.), céréales (maïs, blé, etc.), légumineuses (soja...),
- des acides aminés assemblés sous forme de **protéines** (15% de l'apport quotidien), d'origine animale et végétale : viande, poisson, œufs, laitages, céréales (riz, blé, maïs, quinoa, millet, orge, avoine, etc.), légumes secs et fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix...),
- des **vitamines** essentiellement dans les végétaux : fruits, légumes, légumes secs, germes de céréales...
- des **sels minéraux** essentiellement dans l'eau, les végétaux, les poissons, les crustacés, les laitages,
- des **oligoéléments** : tous les végétaux, poissons, crustacés...

### A quoi servent les repas ?

Les repas d'une journée doivent répondre aux besoins quotidiens du corps pour :

- apporter de l'énergie essentiellement sous forme de sucres (ou glucides) : **fruits, légumes verts, féculents,**
- régénérer, nourrir les muscles et permettre la synthèse des « médiateurs chimiques » du corps (hormones, neuro- médiateurs, anticorps ... ) grâce aux protéines : **viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumes secs, céréales complètes, fruits oléagineux...**
- permettre de constituer des réserves sous forme de graisses (ou lipides) d'origine **végétale (fruits oléagineux, céréales) et animale,**
- hydrater l'organisme avec de l'eau qui va alimenter tous les liquides et fluides corporels : sang, lymphe, liquide céphalo- rachidien, liquide interstitiel...

**Le contenu d'un repas doit tenir compte : de la tranche d'âge, de la saison, de l'activité que l'on aura durant l'intervalle qui le sépare du repas suivant et de la durée de cet intervalle.**

### Comment manger ?

- Prendre son temps et bien mastiquer les aliments (au moins 25 fois chaque bouchée)
- Manger dans un environnement calme, apaisant, harmonieux.
- Si possible préparer soi même ses repas ou s'assurer qu'ils sont préparés avec des produits frais, de saison, de terroir.
- Eviter de consommer des produits qui viennent de loin, ont été stockés de façon prolongée, contiennent des conservateurs ou ont subi des traitements chimiques ou physiques de longue conservation.
- Privilégier :
  - les assaisonnements à base d'huiles vierges 1<sup>ère</sup> pression à froid, de vinaigre de bonne qualité ou de citron, de sels non raffinés ou de miso,
  - les produits issus de l'agriculture raisonnée ou biologique quand c'est possible. Essentiellement pour les œufs, les fruits, les laitages, les volailles, les produits de consommation courante comme l'ail, le persil, les oignons et aromates, les thés et infusions, les racines et tubercules...
  - consommer du pain de bonne qualité, si possible au levain,
  - boire des eaux filtrées ou qui ont reposé et ont pu éliminer un peu du chlore qu'elles contiennent. Pour les eaux en bouteille, préférer les bouteilles en verre plutôt qu'en plastique. Pour les eaux minérales, ne pas boire toujours la même eau, varier les origines et les caractéristiques.

- utiliser des modes de préparation et de cuisson qui garantissent la conservation des vitamines et de la qualité gustative des aliments (à la vapeur),
- éviter de chauffer ou réchauffer les plats et les boissons au four à micro-ondes qui détériore la qualité des molécules alimentaires.

### Comment répartir les repas et combien de repas dans la journée ?

Dans les sociétés des pays riches et compte tenu de l'organisation de l'activité professionnelle, on consomme généralement 3 repas par jour.

Dans la nature il n'y a pas vraiment de règle, la faim déclenche le besoin de se nourrir. En fonction des saisons, des activités, des tempéraments, petit ou gros mangeur, du type de digestion rapide ou lente, la sensation de faim arrive à peu près entre 4 à 8 heures après avoir mangé.

Chacun devrait respecter ses goûts, son rythme et le nombre de repas dont il a besoin pour assurer ses activités journalières.

A partir du rythme des 3 repas il est souhaitable de faire :

- un petit déjeuner copieux pour pouvoir faire face à une matinée d'activités plus ou moins longue et chargée,
- un repas de midi complet pour pouvoir finir la journée,
- un repas du soir qui n'a pas vraiment pour but d'apporter de l'énergie, sauf par grand froid. Il devrait être plus léger afin de ne pas perturber le sommeil par une digestion laborieuse et garantir le matin un bon appétit avec l'estomac bien vidé au réveil.

Les propositions de compositions des repas peuvent être :

- pour le petit déjeuner, voir le chapitre consacré,
- pour les repas de midi et du soir :
  - 1 entrée : crudités (légumes verts et/ ou fruits), elles apportent des enzymes appelées diastases, favorables à la digestion,
  - 1 plat : protéine animale ou végétale + légumes cuits, avec ou sans féculents,
  - 1 dessert (fruit ou laitages) facultatif.

La nuit, les besoins en énergie sont moins importants, aussi pour le repas du soir, il est préférable :

- de diminuer les quantités,
- d'alléger l'apport de protéine animale (dont l'effet est excitant pour la nuit),
- de diminuer ou supprimer les féculents, sauf pour ceux qui dorment mieux en en consommant,
- d'éviter :
  - les desserts trop sucrés,
  - l'alcool le soir.

### Calories ou portion ?

L'usage commun a rendu courant l'utilisation d'assiettes, de verres et de bols de taille à peu près standard.

Ces « contenants » définissent des « portions » alimentaires « calibrées » par l'usage.

Au quotidien l'ensemble constitué par une portion de l'entrée, du plat et éventuellement du dessert, va composer le repas « standard » d'un individu ayant une activité « standard ».

Pour maîtriser les apports alimentaires, plutôt que d'en calculer les calories, il est souvent plus pratique d'en contrôler les quantités, la « richesse » des compositions (pas trop de gras, ni de sucre, ni de protéines animales), les rythmes, en évitant le grignotage en dehors des repas.

### Quand peut-on manger plus ?

Il existe des situations courantes où les rations doivent être augmentées :

- chez l'enfant en pleine croissance,
- chez l'adulte ayant une activité professionnelle particulièrement « physique »,
- chez le sportif régulier,
- chez la femme enceinte,
- chez la personne en période de convalescence,
- pendant l'hiver.

### Peut-on manger en dehors des repas ?

Au quotidien et en situation habituelle, la réponse devrait être : « non !... »

Cela dit, en cas d'activité inhabituelle, par exemple sportive, en période de croissance chez les pré-adolescents et les adolescents ou durant des circonstances particulières : grossesse ou convalescence, la réponse peut être plus nuancée.

Pour éviter les grignotages, en cas de fringale incontrôlable :

- si l'heure du repas est proche, avancer le repas,
- si le repas est plus tardif on essaie d'éviter les grignotages trop sucrés, trop gras et trop salés (chips, biscuits d'apéritifs qui apportent trop le sel et de graisses), en proposant :
  - des fruits frais,
  - et/ ou des crudités à croquer (tomates, céleris, choux-fleurs, carottes),
  - et/ ou des toasts « protéinés » comme ceux proposés au petit déjeuner : fromage, jambon, sardines à l'huile, œufs de poule, de lompe, saumon, tapenade, purée d'amandes ou de noisettes, etc., plus intéressants d'un point de vue nutritionnel et plus adaptés à la croissance des adolescents,
  - et/ ou des laitages si possible sans sucre : yaourt, fromage frais.

**Le moment des vacances peut être une occasion privilégiée pour s'essayer à de nouveaux comportements et installer de nouvelles habitudes afin de tenter d'optimiser les capacités tant physiques qu'intellectuelles....**

**Les statistiques nationales rapportent que 50% des adolescents ne déjeunent pas le matin. Selon le vieil adage « un sac vide ne tient pas debout ! », il est pourtant nécessaire de « démarrer » la journée avec un minimum d'énergie.**

### **Premier repas de la journée**

**Le petit déjeuner est le premier repas complet de la journée. Il doit être plus « salé » que « sucré » et apporte le quart de la ration journalière des calories nécessaires à l'organisme pour fonctionner.**

Le petit déjeuner standard comporte :

- des **liquides** sous forme d'eau et/ ou de boissons chaudes au choix. Ces liquides, en particulier le verre d'eau matinal sont bien tolérés par l'estomac et stimulent le transit intestinal,
- des **fruits** qui apportent des fibres, de l'eau, des sels minéraux, des vitamines en abondance et surtout des sucres rapidement assimilables. Les fibres des végétaux, en particulier des fruits favorisent le transit et limitent l'assimilation du cholestérol,
- des **féculents** le plus souvent sous forme de céréales : tartines, pain, biscottes, galettes de riz, etc. qui constituent le principal apport de sucres lents du début de journée. Ces sucres sont digérés plus lentement que les fruits. Ils permettent d'apporter à l'organisme de l'énergie de façon différée,
- en plus des apports précédents : boisson, sucres rapides des fruits, sucres lents du pain ou des toasts, le petit déjeuner sera complet si l'on consomme également des **protéines**.

Au moins aussi importantes que les sucres, les acides aminés qui constituent les protéines, permettent la synthèse des neuro- médiateurs et garantissent la continuité de l'attention, de la concentration, de la vigilance et de l'activité musculaire tout au long de la matinée, voire de la journée.

Pour le petit déjeuner on peut trouver des protéines dans :

- des produits animaux : fromage, jambon cru ou cuit, de porc ou de volaille, œufs de poule ou de poisson, poisson (saumon, sardine à l'huile, filet de maquereau, foie de morue en boîte ... ),
- des produits végétaux : purée d'amandes, beurre de cacahuètes, purée de noisettes, tapenade, houmous, etc. (Attention ! certains de ces aliments sont contre-indiqués chez des sujets allergiques).

### **Le petit déjeuner n'est pas un dogme**

Le petit déjeuner est simplement le moyen physiologique d'alimenter le corps et le système nerveux en énergie, d'autant plus que le repas de la veille au soir aura été léger.

Pour inciter à prendre un petit déjeuner :

- il faut faire du petit déjeuner **un moment convivial**, il est bien connu que l'on mange plus volontiers en compagnie,
- **proposer des boissons froides ou chaudes variées** : thé, infusions aux différents parfums, tenter de nouvelles saveurs : infusions de plantes aromatiques, de plantes exotiques (hibiscus)... chicorée, chocolat au lait, café léger, kéfir de lait, kéfir de fruit, jus de fruits,
- **varier les fruits frais**, si possible de saison et du terroir,
- en hiver, **proposer des corbeilles de fruits secs sucrés et oléagineux** : abricots, pruneaux, raisin, amandes, noisettes, noix,
- pour les récalcitrants à l'appétit tardif, **proposer un petit déjeuner fractionné** dans la matinée. Démarrer la journée au moins avec un ou des **fruits** et dans la matinée proposer une petite collation, type **petits sandwichs** (fromage, jambon, thon, œufs durs, crudités).

### **Pour ceux qui ont faim le matin...**

Le petit déjeuner peut être copieux et prolongé si l'activité physique est importante ou le repas de midi tardif.

Il peut être un temps de convivialité et d'échanges.

Le petit déjeuner peut être lui aussi le moment de nouvelles expériences alimentaires et gustatives. Par exemple en été (saison des crudités), on peut proposer des salades de fruits mixtes, originales, associant fruits frais variés et crudités estivales : radis roses, jeunes pousses de salade, tomates-cerises...

### **Le manque d'appétit le matin**

Le manque d'appétit le matin résulte la plupart du temps :

- de l'habitude de rester à jeun le matin,
- et/ou de dîners trop tardifs et trop copieux la veille.

L'habitude de rester à jeun peut être rompue mais toujours très progressivement. Il est alors préférable de commencer par de petites collations, avec des aliments aux saveurs peu prononcées, faciles à digérer : fruits doux (pommes, pêches, poires, melon, pastèque en saison), biscuits peu sucrés, infusions ou thé ou chicorée...

Peu à peu l'organisme va s'accoutumer à s'alimenter et l'on pourra par la suite augmenter progressivement la ration matinale.

Souvent le dîner est l'unique moment convivial familial de la journée. Par compensation au repas de midi, il est parfois trop riche et trop tardif. Cet apport énergétique est inutile pour une nuit de repos, il peut perturber le sommeil, occasionner des problèmes de surpoids et perturber l'appétit au réveil.

### **Petit déjeuner sucré ou salé ?**

Comme on l'a vu précédemment, contrairement aux usages récents de nos sociétés, il est préférable d'éviter un petit déjeuner trop sucré et trop gras (viennoiseries) le matin.

La digestion du petit déjeuner « occidental » très sucré, comportant des sucres rapides, le plus souvent raffinés, entraîne une importante sécrétion d'insuline (ceci n'arrive pas avec les fruits frais). Ce « pic » d'insuline est responsable 1 à 2 heures plus tard d'une chute du taux de sucre dans le sang et d'une hypoglycémie plus ou moins franche, accompagnée de la classique sensation de fringale et de coup de pompe de fin de matinée.

Pour éviter ces phénomènes et rester « vigilant » toute la matinée et même tardivement, la solution consiste à privilégier les fruits en dehors de tout autre apport de sucre (sauf du miel pour les amateurs) et de consommer un petit déjeuner plutôt « salé », plus riche en protéine comme proposé plus haut.

### **Le cerveau est en activité permanente**

Le cerveau est consommateur de sucre pour ses besoins énergétiques et d'acides aminés pour ses besoins fonctionnels. Lorsqu'il manque de « combustible », l'attention, les capacités de mémorisation et d'apprentissage s'épuisent.

En alimentant le cerveau par un petit déjeuner matinal, notamment riche en apports protéiques on stimule et on entretient son activité. Ainsi on évite les baisses de régime et de vigilance qui peuvent, par exemple à l'occasion d'activités physiques, faciliter la survenue d'accidents.

**L'homme est un mammifère, nomade. L'activité physique est aussi nécessaire à sa santé que l'air qu'il respire ou la nourriture qu'il mange.**

**Les vacances vont être l'occasion de se reposer mais aussi de bouger et même si possible de pratiquer une activité physique un peu plus régulièrement... voire intensément...**

### **Manger pour bouger**

Pour pratiquer une activité physique, quel que soit le moment de la journée, il est nécessaire d'avoir une « réserve énergétique ». Ce stock d'énergie est apporté par l'alimentation de la journée.

**Une à quatre heures avant une activité physique, le repas devrait comporter :**

- des **sucres rapides** trouvés dans les fruits frais ou secs, éventuellement dans des jus de fruits sans sucres ajoutés, qui auront un effet « starter » sur l'activité musculaire,
- des **féculents** qui permettent de constituer une réserve d'énergie à débit différé :
  - pour le petit déjeuner ces féculents sont les tartines, consommées en plus grande quantité, éventuellement renforcées par une portion de gâteaux, biscuits, céréales ou barre de céréales peu sucrés,
  - pour le déjeuner, la ration de féculent sera apportée par le pain et des céréales, riz, blé sous forme de pâtes, ou autres céréales complètes, semi-complètes ou raffinées (polenta, quinoa, millet, couscous, etc.), des racines : pommes de terre et autres tubercules (igname...), des légumes secs.

**Pendant l'activité physique :**

- pour le travail des muscles et des tendons, **l'hydratation** est fondamentale. Les apports d'**eau** seront réguliers, pris en petites quantités mais de façon régulièrement réparties pendant l'effort. En fonction de la durée, de l'intensité de l'activité et de la température ambiante, on pourra consommer entre 2 à 4 litres d'eau.
- en cas de sensation d'hypoglycémie, on pourra recharger en sucres rapides avec des **fruits frais et/ou des fruits secs et/ou des jus de fruits coupés d'eau**.

**Après l'activité :**

- **s'hydrater abondamment** et régulièrement afin de favoriser le drainage des « déchets » métaboliques liés à l'activité musculaire. Eventuellement consommer des eaux riches en bicarbonates qui ont la capacité de neutraliser les acides (acide lactique notamment) fabriqués lors de l'activité musculaire,
- les muscles qui ont été sollicités nécessitent une récupération et une régénération, les repas qui suivent une activité plus intense sera plus riche en **protéines**.

Les produits animaux : **poisson, viande rouge ou blanche, œufs** (2 œufs pour un apport standard de protéines), sont de bons fournisseurs de protéines.

Les fromages et les produits laitiers plus gras sont moins conseillés.

Pour les végétariens il est possible d'apporter une **ration de protéines végétales** en associant au cours d'un même repas des céréales (blé, maïs, riz ou autres céréales), et des légumes secs.

*A noter que cette combinaison végétarienne peut être une bonne proposition pour un repas avant l'effort, faisant « d'une pierre deux coups » avec apport de féculents et apport de protéines.*

### **Les centres de vacances ne sont pas des lieux de régimes amaigrissants, mais...**

Si les rations sont un peu augmentées avant et après l'effort, en féculents et en protéines, elles participeront plutôt à l'entretien de la forme et au développement de la masse musculaire.

Si au cours de l'activité physique les rations restent normales et plutôt enrichies en protéines, elles pourront avoir un effet amincissant et « asséchant » sur la masse musculaire.

Le type d'activité physique aura elle aussi un effet variable sur la « structuration » de la masse musculaire, dite masse maigre et la « consommation » de la masse grasse.

**Il n'est pas question d'interdire les sucreries mais d'apprendre aux enfants et aux grands à les consommer avec un peu plus de discernement.**

*La période des vacances en centres jeunes peut être l'occasion d'aborder la question des « sucreries », notamment à la réception des colis ou lors des achats de friandises avec l'argent de poche.*

*Ce thème peut aussi être l'occasion d'aborder la question du « partage ».*

**C'est quoi le sucre ?**

Le sucre est le principal combustible du corps, du cerveau et des muscles.

Il y a quelques années, on parlait de sucres lents (tous les féculents : racines, tubercules, céréales, légumes secs) et de sucres rapides (fruits, sucreries). Aujourd'hui on parle plus souvent de l'index glycémique des aliments sucrés, mais dans la pratique quotidienne, il est souvent plus simple de rester sur la notion de sucres rapides ou lents.

- Les **sucres rapides** constituent une source d'énergie immédiatement disponible, notamment pour l'activité musculaire.
- Les **féculents** constituent une source de sucre à débit différé. En effet ils nécessitent un temps de digestion plus ou moins important avant de pouvoir être utilisés.
  - **Céréales** : riz, blé (pain, pâtes, couscous...), maïs (en grain ou polenta), quinoa, millet...
  - **Racines, tubercules** : pommes de terre, igname...
  - **Légumes secs ou légumineuses** : lentilles, pois chiches et pois sous toutes leurs formes, soja...

**C'est quoi l'index glycémique ?**

L'index glycémique est lié à la mesure de la sécrétion d'insuline<sup>1</sup> consécutive à l'assimilation par l'organisme d'un certain type de sucre.

Plus la sécrétion d'insuline secondaire à la consommation de ce sucre sera importante, plus l'index glycémique sera grand et inversement.

Plus l'index glycémique est important plus la consommation de ce type de sucre aura des conséquences peu favorables à l'organisme (hypoglycémie plus fréquente après consommation, stockage plus important sous forme de graisse...). On préférera des sucres à index glycémique bas.

**« Sucre qui rit ou sucre qui pleure ? »**

Les produits sucrés servent à apporter à l'organisme une énergie immédiatement disponible. Si cette énergie n'est pas utilisée, elle sera stockée dans le corps sous forme de graisse.

Un grignotage sucré coupe momentanément l'impression de faim et aura tendance à faire sauter le repas suivant et 1 à 2 heures plus tard pourra survenir une hypoglycémie plus ou moins franche, avec une fringale.

Si l'arrivée de cette fringale ne correspond pas à l'heure normale d'un repas, on sera à nouveau poussé à grignoter et l'appétit pour le repas suivant pourra de nouveau être perturbé.

Avec les grignotages de sucreries on enclenche ainsi plus facilement le cercle vicieux de la désorganisation des rythmes alimentaires.

**Quand manger des produits sucrés ?**

Prise au cours ou à la fin d'un repas et noyée avec les autres aliments, une « sucrerie » ne déclenchera pas de « pic » d'insuline aussi important que lorsqu'elle est mangée seule au cours d'un grignotage en dehors des repas ou en grande quantité au cours de certains petits déjeuners.

<sup>1</sup>L'insuline est l'hormone nécessaire à l'assimilation des sucres par les cellules de l'organisme.

Elle favorise la pénétration du sucre dans les cellules et la transformation des sucres en graisses (tissu adipeux).



Il paraît donc préférable de s'octroyer ce petit plaisir :

- avant une activité physique et plutôt au début qu'à la fin de la journée pour qu'elle serve d'apport énergétique immédiatement disponible et utilisé,
- à la fin du repas de midi. Ce sera la petite douceur de fin de repas, qui n'enclenchera pas de sensation de faim retardée.

Incontestablement **les fruits** répondent le mieux aux besoins « sucrés » du corps.

Ils apportent des vitamines, des sucres facilement assimilables et rapidement utilisés par le corps, des fibres qui équilibrent le transit intestinal et de l'eau.

On peut consommer des fruits frais et secs, ces derniers contiennent moins d'eau mais sont plus concentrés en sucre, ce qui en fait d'excellents aliments « starters » de l'effort physique.

### Le « poids » du sucre

Ces dernières décennies, dans les pays occidentaux où les garde-manger et les réfrigérateurs regorgent de nourriture, la part des produits sucrés n'a fait que croître.

Dès le plus jeune âge, le goût est conditionné par l'industrie agroalimentaire pour nous rendre « sucre-addicts ». Ainsi, on a vu éclore, sous couvert d'une alimentation soit disant « saine » de nouvelles habitudes de surconsommation de sucres :

- plutôt que de boire de l'eau, on boit des jus de fruits sucrés, des sodas ou autres boissons sucrées,
- le petit déjeuner est devenu chez les plus jeunes le moment d'une consommation quasi exclusive de boissons, de céréales diverses, de pâtes à tartiner extrêmement sucrées,
- le dessert est devenu un incontournable de la fin des repas,
- les fruits frais sont abandonnés au profit des desserts et des sucrieries de l'industrie agroalimentaire,
- les friandises, les barres chocolatées, les biscuits chocolatés, les céréales sucrées sont la constante des goûters des plus petits (dont on s'étonne qu'ils n'ont ensuite plus d'appétit au dîner).

### En centre de vacances

Il n'est pas question d'interdire les sucrieries mais plutôt de les réserver pour certains événements festifs et exceptionnels.

Quelques propositions peuvent être faites. Ces tentatives de simplification et de diversification peuvent entraîner de substantielles économies d'intendance.

Exemples :

- **encourager la consommation d'eau** quand on a soif (des fontaines d'eau ou des points d'eau potable doivent pouvoir être accessibles tout au long de la journée) **et de fruit** quand on a faim, plutôt que les jus de fruits et les sodas...
- vous l'aurez compris, rien ne vaut un vrai fruit le matin, il peut être alors possible de proposer en **buffet de fruits frais**, éventuellement des **salades de fruits**,
- dans la journée ou en fin de matinée et/ou en fin d'après-midi, des **corbeilles de fruits ou de crudités à croquer** pourraient être mises à disposition,
- à la place des céréales sucrées, proposer des **toasts «salés»** (« So british ! ») au petit déjeuner : jambon, fromage, œufs durs, à la coque ou brouillés (s'approvisionner en œufs fermiers et mieux « bio »), sardines à l'huile, toasts chauds de foie de morue en boîte, tapenade, purée de pois chiches...
- les **desserts les plus simples à base de fruits ou de yaourts** sont aussi les plus «diététiques»,
- une **barre de chocolat noir** est bien autant agréable qu'une barre chocolatée « X »,
- plutôt que des biscuits ou des céréales « fantaisies » et super sucrées, des **tartines de pain confiture ou pain frais chocolat noir** feront tout aussi bien l'affaire si on a envie d'une « douceur » ou d'un petit en-cas sucré.

**Avant 4 ans, la question de l'intérêt de la consommation des produits laitiers se pose peu, sauf pour les enfants allergiques.**

**Au-delà de la petite enfance, des études rétrospectives menées dans les pays occidentaux, sur l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension et le diabète, montrent une corrélation significative entre ces pathologies et la forte consommation de lait et de produits laitiers.**

En nutrition occidentales, les laitages sont connus pour apporter des :

- **protéines,**
- **sucre,**
- **lipides,**
- **calcium.**

Cette catégorie alimentaire véhicule culturellement l'image de la pureté, de l'opulence, associée à la campagne, au plein air, à la bonne santé...néanmoins aujourd'hui ces aliments n'ont plus le même intérêt nutritionnel en raison de la surconsommation actuelle :

- De protéines animales présentes quasiment à chacun de nos repas de « pays riches ».
- De sucres rapides raffinés. L'industrie agro-alimentaire a transformé les desserts lactés de saveurs naturellement « douces » en desserts généralement trop riches en sucres ajoutés.
- De graisses saturées... Les graisses des produits laitiers, comme la plupart des graisses d'origine animale, sont saturées, donc néfastes au système cardio-vasculaire et de moins bonne qualité que les graisses végétales.
- Quant à l'apport tant médiatisé de calcium, il est malheureusement aléatoire et variable d'un individu à l'autre en raison des caractéristiques chimiques du lait de vache, qui comme son nom l'indique, est initialement destiné aux veaux et non aux êtres humains!

**Parmi les produits laitiers les seuls qui gardent un intérêt sont : les produits fermentés, yaourts, kéfir, fromages frais et fromages. Grâce à leurs ferments ils sont plus facilement assimilables par l'organisme et favorables à la flore intestinale.**

**Les fromages à pâte cuite sont eux plus intéressants pour leur concentration en calcium.**

**D'une manière générale, le lait de vache n'a pas grand intérêt passé 4 à 6 ans. Seuls les fromages peuvent garder un intérêt du point de vue du plaisir gustatif et/ ou gastronomique.**

#### **Attention :**

Certains individus montrent très tôt un dégoût ou un rejet du lait et des laitages.

Plus qu'une question de goût, ces manifestations témoignent d'une incapacité précoce à digérer les laitages.

Dans ces cas, il est conseillé de les remplacer par d'autres aliments bons pourvoyeurs de sels minéraux : fruits oléagineux, légumes divers, légumes secs, fruits frais, eaux minérales, poissons et crustacés (les sardines à l'huile et les crevettes sont particulièrement riches en calcium), lait de soja enrichi en calcium.

Il y a dans la population beaucoup plus de personnes intolérantes aux protéines de lait de vache qu'on ne le suppose. Ceci peut se manifester par des troubles du transit intestinal (diarrhée ou constipation), des ballonnements, une digestion ralentie, parfois des manifestations cutanées (eczéma) ou ORL (démangeaison du palais, des yeux, des oreilles) ...

#### **En centre de vacances :**

Les laitages ne doivent pas être systématiquement proposés au petit déjeuner et comme desserts, surtout s'il y a eu une ration de protéines animales satisfaisante au cours du même repas (viande, œuf ou poisson). S'ils sont proposés, ils doivent l'être sans obligation de consommation pour les enfants qui n'en désireraient pas.