



Mai 2014

Les boissons pour enfants

Un enfant a besoin de s'hydrater régulièrement, tout au long de la journée. De plus, lorsqu'il fait chaud ou lorsque vos enfants pratiquent une activité physique, les pertes en eau augmentent.

Que faire ? Les aliments qu'ils mangent peuvent fournir une certaine quantité d'eau, mais ne suffisent pas à remplacer les pertes. Les boissons sont alors essentielles.

Quelles sont les meilleures boissons à leur offrir ?

Les boissons peuvent prendre plusieurs formes, mais n'offrent toutefois pas les mêmes bénéfices pour la santé. Voici quelques exemples :



L'eau pour s'hydrater

- Il est essentiel d'offrir suffisamment à boire à vos enfants. Encouragez vos tout-petits à boire de l'eau aux repas et entre les repas; et bien sûr, à chaque fois qu'ils ont soif.
- Si vos enfants n'aiment pas le goût de l'eau, vous pouvez l'aromatiser avec des glaçons faits de jus de fruits purs à 100 %, des tranches de citron ou d'orange.

Le lait pour grandir

- 500 ml de lait entier par jour (2 verres/jour) ; au petit déjeuner et au goûter, sans ajouter de sucre! N'oubliez pas d'ajouter une portion additionnelle de fromage (45 g) ou du yaourt (175 g)
- Si vos enfants n'aiment pas le goût du lait, vous pouvez l'aromatiser avec des fruits frais (lait frappé) comme celui offert à la cantine ou avec des extraits purs de vanille ou d'amande, ou avec un peu de lait au chocolat, de poudre ou de sirop de chocolat occasionnellement.



Les jus de fruits pour les vitamines

A la cantine, nous offrons les jus pressés (orange, carotte et pomme) qui gardent le goût du fruit et sa richesse en vitamines. Quant aux jus vendus en bouteille, préférez les jus qui sont 100% « pur jus de fruits » comme ceux aussi offerts à la cantine.

Milk-shake ou « Smoothie » :

En été, le milk-shake est la boisson idéale à l'heure du goûter. A préparer au mixer avec un peu de glace. Les « smoothies » se composent d'un fruit à la chair un peu fibreuse comme les bananes, les mangues ou les ananas, d'un fruit vitaminé par exemple orange, kiwi. Le tout doit être mélangé à du lait ou du yaourt. Vous pouvez ajouter au besoin des noisettes ou des céréales.

Les sodas ?

Lights ou pas, les sodas n'ont aucun intérêt nutritif pour les enfants (ni pour les adultes, d'ailleurs...). Ces boissons donnent encore plus soif ; de plus elles sont très acidifiantes, fragilisent les os et peuvent aussi perturber le comportement. Selon certaines études, l'additif appelé « acide phosphorique », présent dans tous les sodas, même lights, favorise l'hyperactivité. Ces boissons sont très sucrées (4 morceaux de sucre par verre), même les boissons lights habituent les jeunes au goût sucré. Les enfants doivent en consommer occasionnellement.

Boire en mangeant ?

Il convient de laisser les enfants boire au cours des repas, car cela peut les aider à mastiquer et avaler. Boire en mangeant ne nuit pas à la digestion, car l'organisme sécrète suffisamment d'enzymes et de sucs gastriques pour digérer tous les aliments, peu importe la consistance et la quantité de liquide dans l'estomac. Pour éviter de diminuer l'appétit des enfants, vous pouvez attendre qu'ils aient commencé à manger avant de leur servir un petit verre de lait.

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur christellebedrossian@gmail.com ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou carla@trilicatering.com.

Cordialement,

Christelle Bedrossian

Diététicienne-Nutritionniste

Trilica sarl