



Septembre 2014

Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès la rentrée !

Le retour à la vie scolaire suppose un changement important dans les horaires des plus jeunes, ils recommencent à se lever très tôt et ils doivent en plus assister à plusieurs heures de classe tout au long de la journée. C'est pourquoi, la rentrée scolaire pose de nombreuses questions aux parents sur l'alimentation de leurs enfants ; nous en profitons ici pour apporter quelques précisions sur le petit déjeuner, les collations nutritives et autres sujets importants.



La journée commence au petit-déjeuner :

- Prendre le petit-déjeuner est une habitude qu'il faut absolument conserver, même si le temps manque parfois. Apprendre à bien manger sans sauter de repas est l'une des bases de l'équilibre alimentaire.
- Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, il permet d'éviter les fringales de fin de matinée qui incitent à grignoter tout et n'importe quoi. Le petit-déjeuner joue donc un rôle clé pour le contrôle du poids.
- Il faut varier les petits-déjeuners et ne pas proposer aux enfants tous les matins le même choix/menu. Dans l'idéal, le petit déjeuner se compose de trois éléments: un produit laitier, un produit céréalier, un fruit ou un jus de fruits.



Les collations nutritives sont essentielles:

- Les enfants ont besoin de plusieurs goûters nutritifs pour conserver leur énergie entre les repas surtout lorsqu'ils font des activités sportives.
- Choisissez les collations faciles et rapides. Les enfants préfèrent manger vite, pour pouvoir profiter au maximum de leur temps de récréation tels qu'un muffin fait maison, un yaourt parfumé sans sucres ajoutés, un fruit, des légumes coupés...
- Eviter de donner plus de 3 collations par jour .

Prévenir la déshydratation :

- La sensation de soif chez les enfants n'est pas aussi bien développée que celle des adultes.
- Veillez à ce que les enfants consomment de l'eau et des boissons, en petites quantités, tout au long de la journée.
- Il faut surtout éviter les boissons gazeuses sucrées et habituer l'enfant à porter ou à acheter une bouteille d'eau ou du jus de fruit 100% frais.

Comment vous aider ?

Les menus proposés à la cantine sont plus équilibrés et mieux adaptés aux enfants. L'objectif de Trilica est de leur permettre de faire des choix alimentaires sains et de les aider à améliorer leurs habitudes alimentaires surtout que les étudiants consomment environ 30% à 50% de leurs calories à l'école.

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