



**Sophie Verboux**

**Diététicienne**

## « Il faut retrouver la régularité et la convivialité des repas »

### ■ Le goûter pris à l'école favorise-t-il l'obésité ?

« Tout dépend de ce que l'on entend par goûter. Un quatrième repas, pris l'après-midi, est plutôt facteur de prévention car il permet de mieux répartir les apports énergétiques sur la journée. En revanche, le matin il est facteur de déséquilibre alimentaire : le délai entre le petit déjeuner et le repas de midi n'est pas assez long pour que l'enfant ait vraiment faim. Du coup, le goûter lui apporte des calories superflues. »

### ■ Qu'est-ce qu'un enfant doit manger pour bien passer la journée à l'école ?

« Le petit déjeuner doit être complet et équilibré, avec un produit laitier, du pain, voire des jus de fruits sans sucre ajouté, et un peu de gras et de sucre, par exemple beurre et confiture. Toutes les céréales du commerce ne sont pas à proscrire, mais malheureusement les enfants sont incités par la mode à choisir celles qui sont grasses, sucrées et trop peu nourrissantes pour leur permettre de tenir jusqu'à midi. »

### ■ La collation est-elle bénéfique aux enfants qui ne mangent pas le matin ?

« Pourquoi pas, à condition de l'avancer - 10 heures, c'est trop tard - et de bien choisir les aliments distribués. Les fruits frais sont intéressants, car ils manquent souvent dans l'alimentation familiale des petits, qui disent "ne pas les aimer". Le problème, c'est que les instituteurs ne peuvent pas faire de différence entre les enfants qui n'ont pas mangé et les autres ! Pour inciter l'enfant à déjeuner, il faut surtout que les familles retrouvent une régularité et une convivialité dans les repas. Prendre son petit déjeuner ensemble, c'est important, surtout pour un enfant qui mange à la cantine à midi. »