



Une collation saine,
c'est prendre le temps
de manger.

Nutrition

La collation, ce n'est pas du grignotage

Une pause repas durant la matinée ou l'après-midi n'a rien de rédhitoire. Pour autant que l'on arrête toute autre activité lorsque l'on mange.

Texte: Pierre Léderrey **Photo:** Filipa Peixeiro

Une collation dans la matinée ou l'après-midi, pour quoi pas? «Si l'intervalle entre les repas principaux est grand, c'est une bonne manière de compléter sa journée alimentaire et d'éviter de tomber dans le grignotage», confirme Murielle Gander, coordinatrice de Fourchette verte Fribourg. Idem pour le matin, si on n'a pas eu le temps de déjeuner, une collation est recommandée.

La collation n'a donc rien de rédhitoire au goût de Fourchette verte. Contrairement au grignotage. C'est qu'il existe une différence essentielle entre les deux, que nous rappelle Murielle Gander: «La collation est un vrai repas, petit certes, mais avec un début et une fin, assis à table, avec un contenu défini, sans activité conjointe. Le grignotage représente exactement l'inverse: un moment sans limite de temps ou de quantité, consommé en même temps qu'une autre activité, nous

empêchant d'être à l'écoute de notre corps et de ressentir la faim ou la satiété. Nous nous arrêtons donc de manger non pas lorsqu'on a assez mangé, mais lorsque le paquet est vide.» **Bref, il s'agit de se mettre dans les conditions d'un repas, notamment de s'éloigner des écrans.** Manger devant son ordinateur, sa tablette ou sa télévision revient le plus souvent à grignoter.

Pas de boisson sucrée

Chez l'enfant, le fameux goûter est important, car l'après-midi est long et le souper encore loin. «Il marque également la pause au retour de l'école.» Les recommandations de Fourchette verte sont: une boisson, de l'eau de préférence ou une boisson non sucrée, accompagnée d'un fruit ou d'un légume. En fonction de sa faim et de son activité, un produit laitier ou un féculent pourra venir compléter ce goûter. La composition de la collation dépendra égale-

ment de ce qui a été consommé dans le reste de la journée, car elle nous permet d'équilibrer notre journée alimentaire. Par exemple, si on manque de produits laitiers, on pourra boire un verre de lait.

On privilégiera donc de l'eau avec un fruit ou un légume et une tranche de pain avec deux carrés de chocolat plutôt qu'un sirop avec une viennoiserie, une barre chocolatée, ou autres biscuits et chips. Le sirop, au même titre que les boissons sucrées, devrait rester une boisson à consommer pour des occasions spéciales. En effet, même faiblement dosé, en servir quotidiennement à un enfant l'habitue à boire sucré. «D'ailleurs, les établissements Fourchette verte ne proposent que de l'eau ou des boissons non sucrées», rappelle Murielle Gander.

Les quatre-heures ne sont pas réservés aux enfants, les adultes aussi y ont droit. Les recommandations sont les mêmes. **MM**

Savoirs

Des idées pour varier les plaisirs

La Société suisse de nutrition (SSN) a réalisé

toute une série de fiches pratiques pour déguster, dès l'âge de 4 ans, des «dix-heures et des goûters sains», où l'on retrouve nombre d'aliments auxquels on n'aurait pas forcément songé. Du céleri, des figues, du melon, des radis ou des kiwis côté fruits et légumes. Ou encore du fromage frais ou du séré pour les produits laitiers. Voire des noix ou des amandes en matière d'oléagineux.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.