

Le fromage idéal dans la boîte du Goûter

Au jardin d'enfants et à l'école, les capacités intellectuelles et physiques des enfants dépendent essentiellement du petit-déjeuner pris à la maison et du goûter prévu à la récréation. Au jardin d'enfants, on encourage particulièrement le goûter pris en commun durant la récréation. La pause à heure fixe du goûter perd de son importance lors de l'entrée en primaire déjà.

Bien qu'ils soient nombreux à emmener un en-cas dans leur cartable, les écoliers, perdus dans leurs jeux, l'oublient facilement. Le fait que le goûter ne soit plus pris en commun est une autre cause d'oubli. On sait que le niveau de concentration des enfants baisse fortement à l'approche de midi et en fin d'après-midi, parce qu'ils ont faim et ne boivent pas assez. A cela s'ajoutent un taux de glycémie trop bas et une faible consommation de boissons qui ont des répercussions négatives sur leur capacité d'apprentissage.

Durant la récréation, les enfants ont surtout besoin de jouer et de se dépenser. De plus, par manque de temps, ils ne mangent pas. En leur préparant un petit goûter sain, qu'ils peuvent manger „rapidement“, on leur facilite la gestion du temps. Des aliments faciles à consommer placés dans la boîte du goûter sont idéaux, qu'ils se présentent sous forme de fruits, de légumes coupés en morceaux, de fromage coupé en dés, de noisettes ou de morceaux de pomme séchées. Ils sont rafraîchissants, calment la faim et aident à tenir jusqu'à la fin de la journée. Des aliments qui ne sont pas adaptés au goûter sont les barres de céréales sucrées, les barres de chocolat, les chips et les céréales pour le petit-déjeuner. Comme boisson, nous recommandons l'eau ou du jus de fruit très dilué : 1 partie de jus pour 3 parties d'eau.

A la différence de produits tels que le pain blanc, les biscuits secs, les chips et les amuse-bouche pour l'apéritif, qui sont raffinés, les produits adaptés au goûter de la récré se caractérisent par leur faible teneur en sucre et le fait qu'ils sont peu raffinés. Les produits à base farine complète et les fruits fournissent des hydrates de carbone, des protéines et des graisses faciles à digérer, ainsi que des vitamines et des oligo-éléments qui favorisent la mémorisation.

Le fromage pour combattre les caries

Le fromage convient particulièrement comme en-cas pour la récréation, parce qu'il rassasie sans charger l'estomac, d'une part, et protège les dents contre les caries, d'autre part. Comme les enfants ne peuvent pas se brosser ou se rincer les dents après la récré, ils dépendent d'aliments protégeant leurs dents. Le fromage active la salivation et augmente le taux de calcium présent dans la salive, ce qui neutralise rapidement les acides buccaux. Le fromage est très efficace, surtout lorsqu'il est consommé sans pain.

Pour remplacer le pain

- Des morceaux de fruits
- Des légumes crus
- Des noix
- Des morceaux de pomme ou de poire séchées

