



## LA PLACE DU DESSERT ET DES SUCRERIES

**Les enfants sont naturellement attirés par la saveur sucrée. Plus on leur offre des sucreries, plus ils en veulent ; une préférence qui risque de perdurer toute leur vie. Il faut donc habituer les enfants à apprécier le goût des aliments à leur état naturel et à aimer les desserts moins sucrés.**

### Qui dit qu'un dessert doit être une sucrerie ?

Les sucreries et les desserts hautement transformés par l'industrie alimentaire devraient être consommés à l'occasion, puisqu'ils sont très sucrés et leur valeur nutritive est souvent moins élevée (voir la fiche « déjouer le marketing alimentaire »). On sait que plus ces aliments sont consommés, plus les risques de carie dentaire, d'obésité et de diabète de type 2 augmentent.

Au même titre que les repas et les collations, les desserts devraient donc être nourrissants, car ils viennent compléter l'alimentation. Voici quelques exemples de desserts de bonne valeur nutritive :

- » Fruits frais ou salade de fruits frais avec jus de lime, miel et menthe
- » Yogourt nature agrémenté d'une touche de purée de fruits et de cannelle
- » Biscuits, muffins, pain et barres fait maison à base de grains entiers et de fruits.

### À savoir

Les desserts n'ont pas de statut particulier : ils ne sont pas la récompense d'avoir mangé le mets principal. Ainsi, une portion de dessert devrait toujours être offerte aux enfants, qu'ils aient mangé au complet ou non le repas principal qui le précède. On souhaite que l'enfant soit à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété et qu'il réalise que tous les aliments ont leur place dans l'alimentation, sans interdit ni de culpabilité à manger.

### Est-ce que le sucre agite les enfants ?

Non ! Ce sont plutôt les contextes de repas, dont les fêtes, au cours desquels le sucre est mangé qui contribuent à l'agitation. Cependant, la prudence est de mise avec la caféine. Ce stimulant se retrouve dans le chocolat et les boissons à base de cola, typiques des occasions spéciales. Les enfants sont plus sensibles aux effets de la caféine, ils peuvent donc ressentir de la nervosité et de l'irritabilité lorsqu'ils consomment des aliments ou boissons qui en contiennent. Certains enfants sont aussi sensibles aux colorants et saveurs artificielles souvent présents dans les sucreries.



## Trucs et astuces pour des desserts nutritifs et savoureux

### 1. Le prêt-à-manger maison.

- » Laver les fruits au retour de l'épicerie : ils seront donc accessibles rapidement au moment de faire les lunchs.
- » Le week-end, combiner dans un grand bol un pot de yogourt nature et un pot de yogourt aromatisé de votre choix (fraise, bleuet, etc.). Puis, répartir le yogourt dans des contenants de plastique réutilisable en portions individuelles.
- » Ayez toujours sous la main des fruits qui se transportent bien (banane, pomme, clémentines, etc.)
- » Faites le plein de desserts nutritifs prêts à servir pour les matins pressés comme des purées de fruits commerciales non sucrées ou des salades de fruits dans l'eau ou le jus (plutôt que dans un sirop).

### 2. Cuisiner des recettes de desserts en famille.

En cuisinant avec les enfants ils apprennent, et surtout, ils s'amuse ! Planifier un moment chaque mois pour cuisiner ensemble et congeler une ou deux recettes de desserts nutritifs, et par la suite intégrer progressivement cette routine aux deux semaines.

### 3. Des desserts aux ingrédients mystères : à faire découvrir aux enfants.

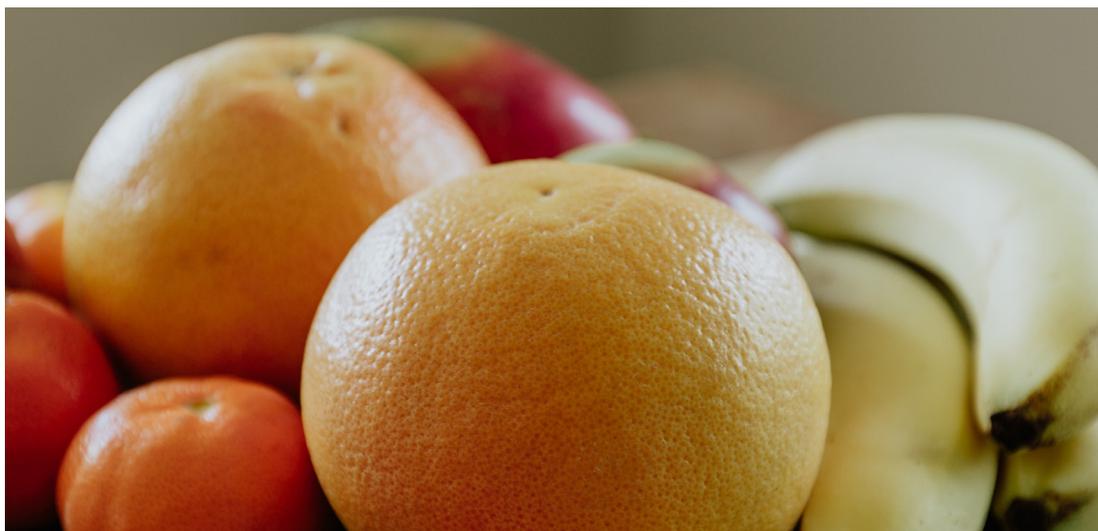
Les légumes, le tofu et les légumineuses, des intrus dans les desserts ? Au contraire ! Ces aliments riches en nutriments s'incorporent très bien aux gâteaux, aux muffins, aux barres tendres ainsi qu'aux mousses, en plus d'enrichir l'alimentation.

Quelques idées de recettes :

- » Mousse au chocolat et au tofu soyeux ou à l'avocat
- » Pain aux bananes et aux courgettes
- » Brownies aux haricots rouges
- » Biscuits de flocons d'avoine, son de blé, carottes et raisins secs

### 4. Encore un peu plus ?

Se garder une petite place pour une portion de dessert, c'est normal. Quoi dire à l'enfant qui en redemande encore ? Questionnez-le sur sa faim physique, en comparaison à une envie ou à un désir de manger. On peut lui suggérer d'attendre un peu afin qu'il puisse bien ressentir s'il est assez rassasié. S'il a encore faim, redonnez-lui une portion de repas principal. S'il n'a pas assez faim pour son mets principal, il n'a pas assez faim pour prendre une deuxième portion de dessert. Expliquer que les aliments du repas principal contribuent à satisfaire sa faim et à lui donner de l'énergie et que la portion de dessert n'est qu'un complément au repas, à savourer lorsque la faim est encore présente.



# Croque ÉNERGIE

Mini cuistot

équitable

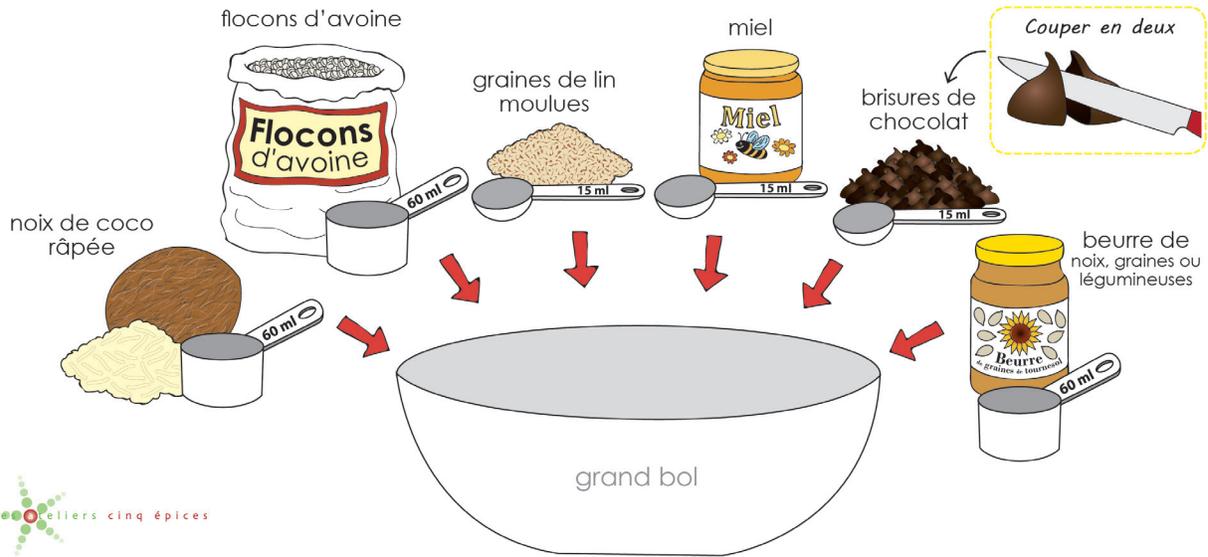
## Ingrédients

6 portions (12 boules)

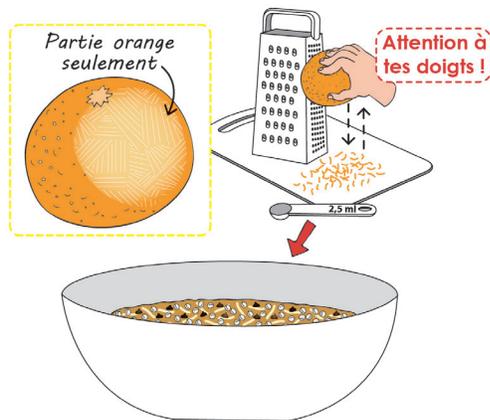
- 60 ml (¼ tasse) Noix de coco râpée, non sucrée\*
- 60 ml (¼ tasse) Flocons d'avoine (cuisson rapide)
- 15 ml (1 c. à table) Graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à table) Miel
- 15 ml (1 c. à table) Brisures de chocolat mi-sucré\*, coupées en deux
- 60 ml (¼ tasse) Beurre de noix, graines ou légumineuses
- 2,5 ml (½ c. à thé) Zeste d'orange\*

\* Produits disponibles en version équitable (voir encadré au verso)

## 1 Mesurer les ingrédients



## 2 Râper l'orange (zeste)



## 3 Mélanger



## 5 Réfrigérer



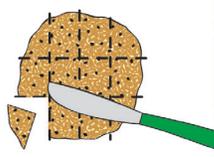
## 4 Former 12 petites boules

1 Tes mains doivent être propres!



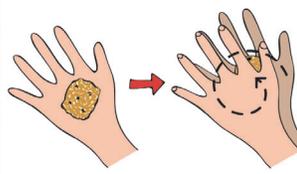
À l'aide des mains, former d'abord une grosse boule avec la pâte.

2



À l'aide d'un couteau, séparer la pâte en 12 morceaux égaux.

3



Former 12 petites boules en roulant chaque morceau de pâte entre les paumes des mains.

4



### Notes aux adultes

- **Supervisez** les enfants lors de la préparation du zeste. Prendre soin de prélever uniquement la **partie orangée de l'orange**, en évitant de râper la membrane blanche qui est amère.
- En plus du beurre de graines de tournesol, n'hésitez pas à essayer un autre **beurre de noix, de graines ou de légumineuses** : amande, arachide, pois, soya, etc.
- Pour encourager un commerce plus juste pour tous, optez pour les **produits certifiés équitables** en recherchant les logos suivants :



**BON APPÉTIT !**