

VI. D'autres collations pour les enfants

Que proposer pour la collation ? Celle-ci n'est pas indispensable, loin s'en faut. Mais les collations de nos petits chéris doivent être conçues comme des compléments du petit déjeuner lorsqu'il a été bâclé: ce qu'ils n'ont pu prendre comme forces au lever, il faudrait idéalement le leur procurer un peu plus tard. On observe souvent que ces collations sont uniquement constituées de friandises. Vous ne penseriez pas nourrir votre enfant d'une barre chocolatée au lever, suppose-t-on. Pourquoi alors lui en donner à la collation ? Serait-ce parce que Maman pensait leur manquer tellement qu'elle leur a déposé amoureuxment dans le cartable un substitut affectif? Ne prenez pas ombrage, je l'ai fait des années, je me parle à l'imparfait.

Je propose de préparer pour cette heure du jour un petit déjeuner sage et salé que l'on peut transporter facilement – il faut bien trouver une définition de la collation par rapport au petit déjeuner... Ce pourraient être des tartines, un peu différentes par rapport à la norme quant à leur qualité essentielle, mais très classiques. La collation présente en effet une difficulté par rapport au petit déjeuner: l'enfant est confronté à ses camarades de classe, il en est peu qui ont la force d'âme à cet âge-là de croquer une carotte crue face aux barres chocolatées empublicisées de leurs pairs.

Si, dans les premiers temps, l'appel du sucre est encore trop fort chez l'enfant, on disait qu'on arrondissait les angles. En complément des premières recettes de desserts maison (les *Rochers de Coco* et les *Barres Protéinées d'Avoine* dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, les *Truffes de Chocolat* et les *Langues de Chat* dans ce tome-ci, entre autres), j'ai publié sur le site des recettes de friandises peu sucrées et peu dénaturées, comme les *Craquelins au sésame* ou les *Croquants aux amandes*. À nouveau, ces collations les rapprocheront de leurs pairs à la condition

Un petit déjeuner bâclé faute de temps peut être complété par une collation équilibrée, qui a simplement le même contenu... transportable en pratique.

qu'elles soient rendues attrayantes à l'œil. Plus d'un enfant s'est découragé des biscuits bio-gris de son cartable. Tant pis s'il faut passer à la farine blanc-de-blanc-plus-blanc-tu-meurs pour être apprécié dans un premier temps: choisissez-la alors de qualité bio, sans traitement à

la production et sans additifs à la conservation, si possible fraîche d'un mois, pas trop vieille. Plus d'un enfant est un hyperréactif au blé (ou même au gluten) qui s'ignore: cuisinez tartes, gâteaux et biscuits avec toutes sortes de farines, sauf le blé (synonyme de froment): essayez les farines d'épeautre, riz, châtaigne, etc. On en trouve sur les marchés et dans les magasins de produits naturels.

Après un petit temps d'acclimatation, vous pourriez leur préparer dans un sachet un mélange de graines de sésame, de tournesol, d'amandes, de raisins secs ou d'abricots secs – préconçassés, puisque nos petits aiment tant le mou! Ils pourraient les déguster avec un fruit mûr, de saison et de région, entier ou déjà taillé en salade de fruits.

Si votre enfant est fragile, raison de plus pour être attentif à la qualité de la collation. Il ou elle peut être intolérant au blé/ froment, allergique au lait ou être hypoglycémique. Il peut aussi avoir un terrain allergique en général. Dans ce dernier cas, une réforme alimentaire ne peut guérir, mais peut aider à limiter les crises à tout le moins.

Outre leur médiocre qualité gustative, qui ne tient qu'aux prouesses des laboratoires de chimie, les produits commerciaux trop sucrés ne sont à blâmer que pour la qualité de leurs ingrédients : ils mettent rarement en œuvre du sucre intégral, non chauffé, riche en nutriments; et pour leur effet d'huile sur le feu chez les tempéraments hypoglycémiques, dont on évalue la proportion à presque un quart de la jeune population... Tant que vos petits gambadent, guillerets, peu cernés, souriants et gais, sans coup de fatigue, saute d'humeur ou infections à répétition... ces discours sont nuls et non avendus, bien sûr. Vous dirais-je qu'on attend d'en rencontrer plus dans les cours d'écoles occidentales?

Piste du goût

Tant que l'enfant ne comprend pas ni ne sent au plus profond de lui-même les dégâts que peut provoquer l'excès de sucre, vous risquez de combattre chaque jour ce même démon. Ils sont bombardés de publicités télévisuelles dont, aux heures d'écoute des enfants, les deux-tiers concernent des produits sucrés. On a calculé aux États-Unis que les enfants qui la regardent jusqu'à quatre heures par jour consomment vingt mille messages publicitaires par année.

Même si votre petiot ne regarde la télévision qu'en durées limitées ou pas du tout, il n'est pas insensible à l'influence de ses pairs qui eux-même sont endoctrinés.

La finesse du goût est tellement antinomique du goût sucré et des produits dénaturés qu'on peut penser qu'en leur apprenant à savourer les produits, ils se détourneront tout naturellement des «crasses». Vouloir lutter contre les rois du marketing semble illusoire. Il semble aussi plus productif d'insister sur le côté ludique de l'alimentation que de vouloir édicter des règles. L'échec est assez retentissant pour qu'on en prenne de la graine: après les innombrables campagnes sur les dangers de la cigarette, avez-vous observé le nombre grandissant d'adolescents qui fument?

Ateliers du goût

Dans le cadre de l'éducation à une alimentation saine, le plus simple sera de veiller, chaque jour, par petites doses, à rappeler à nos chères têtes blondes pourquoi il faut manger de tout. En termes simples: les laitages et la viande les feront grandir, le pain, le riz, les céréales leur donneront de l'énergie pour jouer plus longtemps, les légumes et les fruits les protégeront des gripes et rhumes inconfortables. En fonction du tempérament du rejeton, vous dériverez sur Dragon Ball, Hercule ou Fifi Brindacier.

Il est essentiel de ne pas imposer de règles, mais de leur faire comprendre leur bénéfice propre. Vous les entendrez bientôt commenter un match de football: «*T'as vu çui-là? Chuis sûr qu'il ne mange pas sa Budwig le matin...*»

On pourra aussi les inciter à analyser les produits avec tous leurs sens: tant le toucher que l'odorat, la vue et l'ouïe (mais oui!). En tout cas, on essaiera de les aider à dépasser le stade du «J'aime – J'aime pas».

À titre d'exercice de style, voici ce qu'en nous basant sur les bases de repas équilibrés de la page 54 nous devrions prendre en compte. Dans l'idéal, bien sûr, encore et toujours.

1. S'il y a du blé (sous la forme de pain, de biscotte, de crêpe, etc.) le matin ou le soir, inutile de recharger la chaudière à la collation, puisqu'ils en consommeront probablement encore le soir. Si féculent il y a en collation, qu'il soit d'une autre sorte: riz, quinoa, etc.
2. Les jeunes enfants ont besoin de beaucoup de glucides et de fibres, que l'on trouve aussi dans les fruits et légumes, pas seulement dans les féculents «qui collent». Le petit goût sucré pourrait être un fruit, du chocolat, un jus de légumes frais...
3. Le petit déjeuner ou la collation doivent contenir des protéines de qualité, au même titre que chaque repas. Protéines ne signifie pas seulement jambon ou fromage, comme on l'a vu dans le tableau de la page *Bases Équilibrées* page 54.

Certaines options peuvent vous paraître irréalistes pour l'instant. Attendez quelques mois de transition alimentaire, en douceur, vous serez étonnés...

Normalement, les recettes de petit déjeuner reprises en italique ci-après ne devraient pas laisser le petit avoir faim à la collation si elles sont réalisées à base d'aliments ressourçants et bien choisies selon leur profil, mais bon...

7 h 30

10h 15

Tartine Tonus au fromage blanc
fruit entier

Chocolat chaud et pain beurré

Milk-shake du Champion

Riz au Lait aux épices

Crème d'Avoine ou *Porridge*

Crêpe au tahin et miel

Salade de Fruits Améliorée

Jus d'orange frais et Œufs coque

Tartine au fromage à pâte dure

Jus de Fruit Frais maison

Crème Budwig

Bouillon de légumes

+ un fruit mûr de saison
+ *Sandwich Ressourçant* au jambon, beurré de *Houmous*

+ barre aux fruits (achetée en magasin de produits naturels)

+ pain beurré et chocolat

+ jus de fruits frais

+ tranche de pomme tartinée de *Confit d'Amandes*

+ carotte crue, concombre ou tomates cerises et un œuf dur

+ Biscotte maison beurrée à la purée d'amandes

+ *Langue de Chat*

+ yaourt nature et fruits frais

+ *Crème Budwig*

c'est tout bon, le corps n'a plus faim

Galette de légumes à réchauffer au grille-pain ou dés de fromage