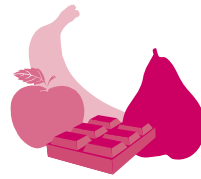


Brochettes de fruits au chocolat



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- 5 bâtons ou 125 g de chocolat noir
- 100 ml de lait demi-écrémé ou de crème culinaire allégée (5-8% MG)
- 2 bananes, 2 pommes, 2 poires
- des morceaux de pain d'épices
- piques à brochettes en bois

Peler les fruits et les couper en dés.
 Enfiler les morceaux de fruits sur des brochettes en alternant fruit et morceau de pain d'épices, et en évitant de surcharger les piques.
 Sur feu très doux, au bain-marie (ou au four à micro-ondes, à faible puissance), faire fondre le chocolat en morceaux avec la crème ou le lait. Bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
 Verser dans 4 bols individuels ou dans un caquelon à fondue à placer au milieu de la table. A chacun de se munir des piques à brochettes (ou à fondue) et... à l'attaque !



Éditeur responsable :

Plus d'informations ?

www.viasano.be

Met steun van de Vlaamse overheid



Unilever Health Institute Belgium



Manger mieux, bouger plus : tous en piste!

Petits plaisirs sucrés et salés

Pourquoi s'en cacher ? Petits et grands, nous sommes tous accros au grignotage ! Mais dans un monde de tentations, il convient d'apprendre, en famille, à dissocier la faim et l'envie. Voici des clefs pour éviter de craquer et mieux gérer les bonbons, chocolats, biscuits, chips et autres en-cas.

► Que de tentations !

Pour certains, ce sont les petits croissants du matin au bureau, pour d'autres la tablette de chocolat dégustée tout au long de l'après-midi ou les biscuits devant la télévision. Se resservir à table alors que l'on n'a plus faim, ou grignoter entre les repas par simple envie, est une tentation classique tant chez les adultes que chez les enfants.

► Soyez gourmets et pas gourmands

Les collations salées et sucrées peuvent trouver leur place dans notre alimentation. Le secret ? Doser leur apport ! Bonbons, chocolats, gâteaux, biscuits (salés et sucrés), viennoiseries, glaces, chips, cacahuètes, boissons sucrées ont un fâcheux point commun. Prêts à l'emploi, nomades, ils fournissent beaucoup de calories dans un faible volume. D'où l'intérêt de les consommer de temps en temps, en petites portions et en les savourant.

► Savoir dire non... et oui

L'interdiction d'un aliment augmente son désir et provoque une surconsommation à la moindre occasion. Oui à un petit plaisir, non au « tout, tout de suite, tout le temps ! » d'un enfant. Vous l'aidez ainsi à se protéger contre les caries, à éviter le grignotage... Aussi, donnez le bon exemple. Si vous grignotez, il vous imitera. Profitez ensemble des moments de gourmandise, qui sont encore meilleurs quand ils sont partagés...

J'apprends à les gérer!



▣ Votre enfant réclame sans arrêt? Vous craquez finalement...

C'est peut-être parce qu'il s'ennuie, qu'il est énervé ou simplement qu'il n'a pas assez mangé à l'heure du repas! Des repas consistants et variés sont déjà le meilleur rempart contre le grignotage entre les repas, chez les enfants comme chez les adultes. Le moment idéal est plutôt en dessert aux repas principaux ou au goûter. Dans tous les cas, évitez de remplir les placards. Vous-même, ne seriez-vous pas tenté? Enfin, les bobos, les chagrins, le fait qu'il soit difficile à table, mais aussi les bonnes conduites, les bonnes notes ne doivent pas être liées aux gourmandises. Un câlin, une écoute, un jeu, un fruit... sont autant de preuves de votre amour.



DANS SON CARTABLE



Beaucoup d'écoliers partent à l'école le ventre vide ou insuffisamment plein. Si votre enfant est dans ce cas, l'idéal est de lui proposer un fruit, un laitage (un yaourt, par exemple) ou un produit céréalier et d'alterner de temps à autre avec la sucrerie qu'il préfère. Privilégiez les gourmandises les moins grasses et les moins sucrées, en portions individuelles.



Quelques repères :

Une pomme	65 kcal
Une barre chocolatée fourrée	299 kcal
Une bouteille d'eau	0 kcal
Une cannette de soda classique	224 kcal
Une tartine à la confiture	130 kcal
Un pain au chocolat	200 kcal
2 à 3 petits beurrés	90 kcal
2 biscuits chocolatés	180 kcal

▣ A la maison, on est très plateau télé...

La dépense énergétique devant le petit écran est proche de celle du sommeil, sans compter que l'on a les deux mains libres pour le grignotage. Les études le confirment : la télévision n'entraînerait pas seulement un grignotage devant l'écran, mais également après la séance! Alors, pour votre prochaine douceur en famille, éteignez la télé!

▣ Courses et argent de poche

Bonbons et chocolats sont souvent les premiers produits achetés et échangés avec les copains. Essayez de convenir d'une somme d'argent limitée, réservée à ces achats. Apprenez-lui aussi à comprendre qu'il peut en faire autre chose qui lui fera plaisir aussi... Pendant les courses, fixez avec lui des règles sur la sélection et la quantité des gourmandises que vous achetez pour toute la famille. Il raffole des boissons sucrées et vous aussi?

Au moment de remplir votre caddie, lisez les étiquettes. Certains jus de fruits peuvent être au moins aussi sucrés que les sodas, si pas davantage (notamment les nectars).



Si les eaux aromatisées ou les sirops sont moins sucrés, ils procurent cependant plus de calories que l'eau pure, seule boisson indispensable à votre enfant.

