

## Ecole

## Le casse-tête des lunch-box, comment faire le bon choix ?

Proposer des lunch-box qui soient à la fois gourmandes et équilibrées, tout en respectant les préférences des enfants, souvent changeantes, est le défi quotidien de nombreuses mamans, souvent à court d'idées. Pour les aider à mieux gérer cette tâche, Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste diététicienne, propose aux lecteurs du journal «Le Matin» une série de conseils pratiques.

Dès le début de l'année scolaire, le casse-tête des lunch-box refait surface pour de nombreuses mamans. À peine trois semaines après la rentrée, la recherche d'idées pour concocter le repas des enfants devient une véritable épreuve. Entre la course du matin et les contraintes de la vie quotidienne, il devient de plus en plus difficile de concilier variété, équilibre et rapidité pour préparer un repas que les enfants mangeront avec plaisir. Pourtant, l'importance d'une alimentation saine reste au cœur des préoccupations, car un bon repas conditionne souvent l'énergie et la concentration tout au long de la journée. «Les repas scolaires doivent être bien planifiés pour répondre aux besoins spécifiques des enfants, qui évoluent rapidement au cours de leur croissance. Adapter ces repas signifie avant tout privilégier la diversité alimentaire. Un bon menu scolaire doit inclure une source de protéines comme la viande maigre, le poisson, les œufs ou les légumineuses, pour soutenir le développement musculaire et cérébral. À cela, on ajoute des glucides complexes tels que des céréales complètes (pâtes, riz brun, quinoa), qui fournissent une énergie soutenue tout au long de la journée», explique Dre Nouhaïla Kharrat, nutritionniste diététicienne. Et d'ajouter que «les légumes, sous toutes leurs formes, doivent être au cœur des repas. Ils apportent des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels pour renforcer le système immunitaire et favoriser une bonne digestion. Il est important de varier les types de légumes pour éviter la monotonie et inciter les enfants à goûter à de nouvelles saveurs. En complément, il faut inclure des fruits, frais de préférence, pour un apport en vitamines et une alternative saine aux desserts sucrés». La nutritionniste insiste également sur l'importance du contrôle des portions. Il faut, en effet, s'assurer que les enfants reçoivent la bonne quantité de nourriture selon leur âge et leurs besoins énergétiques. De



«Une alimentation déséquilibrée chez les enfants peut avoir des conséquences graves à long terme.»

D<sup>re</sup> Nouhaïla Kharrat

plus, les repas scolaires doivent limiter les aliments ultra-transformés, riches en sel, en graisses saturées et en sucre, qui peuvent entraîner des problèmes de santé à long terme.

#### L'éducation nutritionnelle au sein de l'école est importante

«Les repas scolaires sont une excellente opportunité pour influencer positivement les habitudes alimentaires des enfants et prévenir des problèmes comme l'obésité infantile. En premier lieu, des repas équilibrés, composés de protéines de qualité, de glucides complexes, de lipides sains et riches en fibres, favorisent la satiété et évitent les pics glycémiques. Ces derniers, souvent associés à une surconsommation de sucres rapides et à une faim accrue, sont un facteur clé du surpoids. Les aliments riches en fibres (comme les légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes) ralentissent la digestion et régulent l'appétit, ce qui aide à maintenir un poids santé», affirme Dre Kharrat. Cette dernière souligne aussi que l'environnement scolaire offre une opportunité unique pour normaliser la consommation d'aliments sains tout en réduisant l'exposition aux

produits transformés, souvent responsables d'un déséquilibre calorique. «Des études montrent qu'une alimentation riche en aliments ultra-transformés pendant l'enfance augmente le risque de développer des troubles métaboliques, y compris l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. L'école, en tant que cadre structuré, peut donc limiter l'accès à ces produits tout en encourageant des choix alimentaires bénéfiques grâce à une offre variée de plats nutritifs», indique la nutritionniste. «L'éducation nutritionnelle au sein de l'école, intégrée aux repas, permet de renforcer les connaissances des enfants sur l'importance d'une alimentation saine. L'acquisition de ces compétences alimentaires peut non seulement influencer leur comportement à court terme, mais aussi avoir des effets à long terme sur leur santé. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la promotion de la nutrition en milieu scolaire est essentielle pour réduire la prévalence de l'obésité infantile. En combinant des repas équilibrés avec des programmes éducatifs autour de la nutrition, les écoles peuvent aider à prévenir l'apparition de pathologies chroniques tout en

favorisant un développement optimal de l'enfant», appuie-t-elle.

Dre Kharrat nous rappelle, par ailleurs, qu'une alimentation déséquilibrée chez les enfants peut avoir des conséquences graves à long terme. Sur le plan physique, elle peut entraîner des problèmes de croissance, des carences nutritionnelles, qui affectent non seulement le développement physique, mais aussi la fonction cognitive, un affaiblissement du système immunitaire et une prédisposition à des maladies chroniques comme le diabète de type 2, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires. Sur le plan cognitif, une mauvaise alimentation peut altérer la concentration, la mémoire et les capacités d'apprentissage, affectant ainsi les performances scolaires. Une alimentation trop riche en sucre ou en graisses peut également causer des variations de l'humeur, de l'anxiété ou des troubles du comportement. «Les mauvaises habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont tendance à persister à l'âge adulte. C'est pourquoi il est essentiel de promouvoir une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge pour garantir une bonne santé mentale et physique à long terme», insiste-t-elle. ■

Hajjar El Haïti

#### Entretien avec Nouhaïla Kharrat, nutritionniste et diététicienne

«Pour mieux sensibiliser les enfants, il faut rendre l'alimentation saine, amusante et engageante»



**Le Matin : Comment sensibiliser et inciter les enfants à adopter de meilleures habitudes alimentaires dès leur plus jeune âge, notamment en milieu scolaire ?**

Dre Nouhaïla Kharrat : L'éducation alimentaire commence à la maison, mais l'école joue un rôle primordial dans l'adoption d'habitudes alimentaires saines. Pour encourager de meilleures habitudes alimentaires chez les enfants, il est essentiel de les sensibiliser dès leur plus jeune âge. L'une des meilleures façons de la faire est de rendre l'alimentation saine amusante et engageante. En milieu scolaire, l'introduction de programmes d'éducation nutritionnelle peut jouer un rôle déterminant. Par exemple, des ateliers interactifs où les enfants apprennent à identifier les différents groupes alimentaires, comprennent pourquoi certains aliments sont meilleurs pour leur santé, et découvrent comment préparer des plats simples et équilibrés. Le rôle des cantines scolaires ne se limite pas seulement à servir des repas. Elles peuvent être un lieu d'apprentissage où les enfants découvrent de nouveaux aliments et se familiarisent avec des produits frais. La création de jardins potagers scolaires permet aux enfants de se reconnecter avec la nature et de comprendre d'où viennent les aliments. Cette approche pratique, où ils cultivent, récoltent et cuisinent les légumes, peut rendre les enfants plus curieux et plus enclins à goûter et apprécier les fruits et légumes. Le soutien des parents est également crucial. Des campagnes de sensibilisation impliquant les familles peuvent être mises en place pour renforcer les messages reçus à l'école. Le

fait que les enfants soient accompagnés dans cette démarche, tant à la maison qu'à l'école, permet de créer un environnement propice au développement de bonnes habitudes alimentaires.

**Que pensez-vous de l'influence des recettes populaires sur les réseaux sociaux sur les habitudes alimentaires des enfants ?**

Les réseaux sociaux ont une influence incontestable sur les habitudes alimentaires des jeunes, et il est important de prendre conscience des deux aspects de cette influence. D'une part, de nombreuses recettes populaires sur les réseaux sociaux peuvent encourager des choix alimentaires peu sains. Par exemple, les vidéos virales qui mettent en avant des aliments riches en sucre ou en graisses peuvent influencer les enfants et les inciter à reproduire ces recettes, souvent au détriment de leur santé. Cependant, il existe un aspect positif. De nombreux influenceurs et créateurs de contenu promeuvent des recettes saines et créatives, mettant en avant des plats riches en fruits, légumes et ingrédients frais. Ces contenus peuvent rendre l'alimentation saine plus attrayante pour les enfants et les inciter à cuisiner. La clé est donc d'encadrer les enfants dans leur consommation de contenu sur les réseaux sociaux, en leur apprenant à discerner les recettes équilibrées des tendances alimentaires parfois dangereuses. Les parents et les éducateurs peuvent également tirer parti de ces plateformes pour orienter les enfants vers des sources fiables et créatives, qui promeuvent une alimentation saine. La création de challenges ou de jeux autour de recettes équilibrées peut aussi motiver les enfants à essayer de nouveaux aliments.

**Quels sont les aliments à privilégier pour favoriser la concentration et l'énergie des enfants durant leur journée d'école ?**

Pour favoriser la concentration et maintenir l'énergie des enfants tout au long de la journée, il est essentiel de privilégier des aliments qui libèrent de l'énergie progressivement. Les glucides complexes comme le pain complet, l'avoine ou le riz brun sont parfaits pour cet effet, car ils évitent les pics de glycémie qui peuvent entraîner des baisses de concentration. De plus, ces aliments fournissent une énergie stable sur plusieurs heures, idéale pour les longues journées d'école.

Les protéines jouent également un rôle majeur dans la concentration. Les œufs, les poissons riches en oméga-3 comme le saumon ou les sardines, ainsi que les légumineuses (lentilles, pois chiches) sont des sources de protéines qui soutiennent le cerveau. Les oméga-3, en particulier, sont essentiels au bon fonctionnement cognitif et à la mémoire, et contribuent à l'amélioration des capacités d'apprentissage. Les collations doivent également être saines et nutritives. Les fruits frais comme les pommes, les baies ou les oranges, riches en fibres, vitamines et antioxydants, sont parfaits pour maintenir l'énergie. Les noix et graines, telles que les amandes et les graines de chia, apportent de bonnes graisses qui soutiennent la santé cérébrale. Ce type de collation permet d'éviter les barres sucrées et les snacks transformés, qui provoquent des fluctuations d'énergie.

**Avez-vous des conseils pour introduire davantage de fruits et légumes dans les repas des enfants, souvent réticents à en consommer ?**

En effet, il est courant que les enfants montrent une certaine réticence à consommer des fruits et légumes. Pour les encourager à en manger davantage, cela nécessite souvent un peu de créativité ! Tout d'abord, la façon dont les aliments sont présentés est essentielle. Les enfants sont plus susceptibles de goûter des légumes lorsqu'ils sont intégrés dans des plats colorés ou présentés de manière ludique. Par exemple, vous pouvez préparer des brochettes de légumes aux formes amusantes ou incorporer des légumes hachés dans des plats qu'ils apprécient déjà, comme des pâtes ou des pizzas maison. Des lasagnes aux légumes, des purées colorées ou des crudités accompagnées d'une sauce au yaourt ou d'houmous peuvent également rendre la consommation de légumes plus attrayante. Les smoothies représentent également un excellent moyen d'introduire des légumes. En mélangeant des fruits sucrés comme la banane ou les fraises avec des légumes verts tels que les épinards, vous obtiendrez une boisson nutritive que les enfants apprécieront sans même se rendre compte de la présence des légumes. Impliquer les enfants dans la préparation des repas peut aussi s'avérer très efficace. En leur permettant de choisir les légumes au marché ou en les faisant participer à la cuisine, ils seront plus motivés à goûter les plats qu'ils ont aidé à préparer. Présentez les fruits de façon ludique, par exemple en créant des visages ou des formes amusantes. Enfin, n'oubliez pas de les proposer régulièrement et sous différentes formes (compote, fruits crus, salades), cela aide les enfants à s'habituer à de nouvelles saveurs.

Propos recueillis par H.E.H.