

Le petit-déjeuner Cel, à table !



LE POINT SUR LES BESOINS DES ENFANTS
ET 8 RECETTES POUR PARER À TOUTES LES SITUATIONS



La cacophonie

En tant que parent, on entend de tout sur l'alimentation en général et celle de nos enfants en particulier :

- * *Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée.*
- * *Il faut absolument éviter le pain blanc !*
- * *Les céréales pour enfants sont trop sucrées.*
- * *Au petit déjeuner il faut manger du sucre.*
- * *On peut tout à fait se passer de produits céréaliers au petit-déjeuner.*
- * *Le trio pain-beurre-confiture est très mauvais.*
- * *3 produits laitiers par jour.*
- * *Limiter le lait.*

AHHHH ... on est perdu au milieu de tous ces "discours" ! Ma bataille quotidienne, c'est déjà que mon enfant est quelque chose dans le ventre pour partir à l'école, non ? Alors, je vous propose de démêler tout cela, pour mettre en place différentes solutions pour le petit-déjeuner de vos enfants (et le vôtre aussi si vous le souhaitez !). Ça sera en effet bénéfique pour tout la famille et les enfants seront d'autant plus motivés à changer leurs habitudes si vous mangez la même chose.

Vous trouverez dans ce bonus :

- > Le point sur le sucre
- > Les 4 héros du petit-déjeuner
- > Comment changer ?
- > Les 8 recettes et astuces Cel, à table !

Le point sur le sucre

Le sucre, qu'est-ce qu'il y a de mal ?

Il est **nécessaire** pour le fonctionnement de notre corps : notre cerveau est gluco-dépendant, il en consomme 5g/h et ne peut pas en stocker. Mais en trop grande quantité, ce n'est plus le bonheur ! Cela est encore plus vrai le matin, où notre corps a peu besoin de sucres. Les effets suivants seront donc plus forts qu'à d'autres moments de la journée.

* **Il provoque un pic de glycémie** : le corps produit trop d'insuline pour réguler l'afflux de sucre (et le stocker alors sous forme de graisses !) et il se trouve paradoxalement en carence de sucre. L'organisme réagit en produisant des « hormones du stress ». Cela peut se traduire par de la fatigue, puis de l'excitation, de l'agressivité voire de la colère. Le corps va envoyer un nouveau signal pour manger à nouveau et du sucre prioritairement : un cercle infernal !

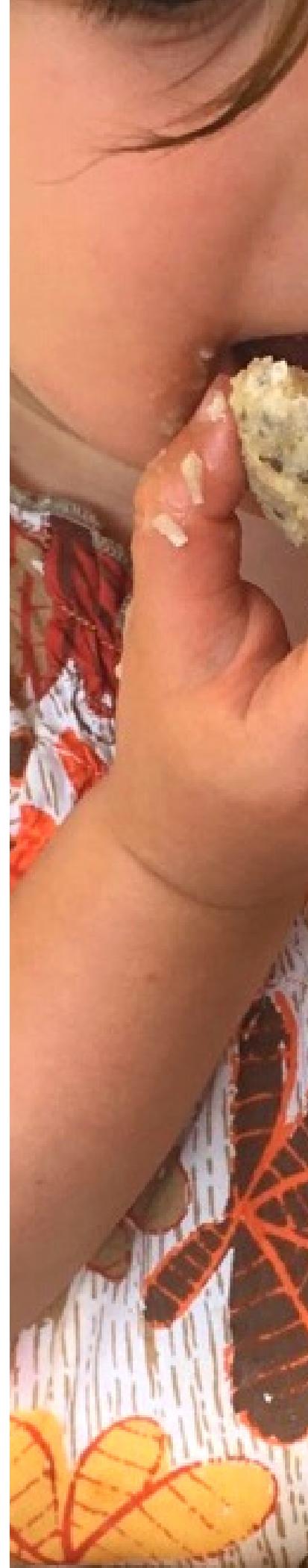
* 15% de la population est **obèse** (mais le comportement alimentaire n'est pas le seul en cause) et la moitié de la population présente du surpoids, c'est-à-dire un excès de graisse qui peut nuire à la santé (diabète, maladies cardiovasculaires...).

Et les enfants ?

Pourquoi cet attachement au sucre ? C'est notre premier goût avec le lait maternel, c'est pourquoi l'enfant est une cible idéale pour l'industrie agroalimentaire.

C'est si grave ? Votre enfant n'a peut-être pas de problème de poids, mais on l'a vu, l'excès de sucre a un effet très clair sur le comportement (sans parler des additifs très présents également dans les produits industriels) et peut provoquer du diabète.

Mais est-ce qu'il faut dire non à tout ? L'alimentation est à présenter comme un équilibre à trouver. Le problème est avant tout la quantité et la régularité dans la consommation de certains aliments. Manger exceptionnellement des céréales sucrées ne pose pas problème. De plus, les fruits et légumes ne devraient pas être présentés comme une punition et les sucreries une récompense.





Comment savoir si mon enfant mange trop de sucre ?

La recommandation actuelle de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est qu'un enfant (entre 2 et 18 ans) consomme entre 15 et 25 g de sucres libres (c'est-à-dire rajoutés dans les préparations : céréales, gâteaux, boissons...). Consultez les paquets de gâteaux de vos enfants, c'est très vite atteint ! En France, l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail) a précisé qu'il est important de limiter l'apport en sucre, et de privilégier les aliments à faible index glycémique (IG). Or les céréales du petit-déjeuner sont, en général, des aliments à IG élevé.

IG, index glycémique, c'est du chinois !

Pour faire simple, l'index glycémique mesure la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang. Plus l'indice glycémique de l'aliment est élevé, plus notre taux de sucre dans le sang va augmenter rapidement après absorption de l'aliment et produire un pic de glycémie (voir plus haut).

Il est donc préférable de favoriser les aliments qui ont un index glycémique plus faible, notamment lorsqu'on demande de longues périodes d'attention à nos enfants : le glucose va être diffusé de manière lente dans le sang et ces aliments vont procurer une sensation de satiété plus longue.

Quelques exemples d'aliment :

* **IG bas** : oléagineux (noix, cacahuètes), certains fruits (pomme, poire, banane, orange, kiwi, raisin), certaines céréales (pain intégral, boulgour, riz complet, flocons d'avoine), chocolat noir, ainsi que tous les aliments qui contiennent peu de sucre (légumes, poissons, viandes, œufs, fromages...)

* **IG moyen** : pâtes complètes, certains fruits (raisins secs, ananas, cerises, melon), riz blanc, pain complet, chocolat au lait, confiture

* **IG élevé** : pommes de terre, pain blanc, pain de mie, pâtes bien cuites, galettes de riz, confiseries, dattes

Bon, d'accord, ça fait un peu peur tout ça ! Mais, je donne quoi à manger à mon enfant ?

La bonne nouvelle, c'est que cela ouvre à une alimentation beaucoup plus diversifiée : manger plus de fruits, découvrir des sucres naturels, tester de nouvelles recettes ... et surtout, donner de la couleur et de la diversité au petit-déjeuner !

Les 4 héros du petit-déjeuner

OK, on a compris qu'il faut limiter le sucre, notamment au petit-déjeuner si on veut que nos enfants restent concentrés toute la matinée à l'école. Mais qu'est-ce que je lui donne ? Le matin, le mieux serait un petit-déjeuner salé. Bon, pas évident pour nos chers têtes blondes ! Voici les quatre grands types d'aliments à essayer d'introduire progressivement dans le petit-déjeuner :

1/ Un fruit entier pour les fibres et les vitamines

Par contre, évitons le jus qui n'a plus les fibres du fruit (même pur jus). Celles-ci permettent de réduire la vitesse d'assimilation des sucres naturellement contenus dans le fruit. Cela explique que l'indice glycémique du jus soit plus élevé que celui du fruit. Si notre enfant a du mal à en manger, montrons lui l'exemple en mangeant nous-mêmes un fruit et variions-les au fil des saisons. C'est ainsi que de temps en temps, ma fille me demande "je peux manger du kiwi ?" quand elle me voit en prendre.

2/ Des protéines pour se réveiller

Consommer une source de protéines le matin permet de stimuler notre éveil et notre motivation pour la journée (grâce à la dopamine). *Cela peut être : un oeuf à la coque, du fromage, du yaourt de soja, de chèvre ou de brebis, des oléagineux, du jambon occasionnellement (bio et sans nitrite) ...* C'est alors à équilibrer avec les autres portions de la journée, notamment le midi où il y en a souvent de la viande à la cantine : éviter si possible de proposer deux fois dans la journée de la viande ou du fromage.



3/ Des produits céréaliers, qui distribuent lentement de l'énergie à l'organisme

Évitez le pain blanc, le pain de mie, les barres de céréales industrielles, les céréales soufflées ou encore les biscottes (même complètes) qui ont un index glycémique élevé et favorisent donc la sécrétion d'insuline.

Privilégiez le pain au levain multi-céréales ou complet. Cela peut être aussi des flocons d'avoine.

Les glucides, même à IG bas, doivent être associés à d'autres sources d'énergie : mangés avec des protéines animales ou associés à des graisses, ceux-ci permettront de réduire la vitesse d'assimilation des aliments glucidiques consommés au petit déjeuner. Le pic de glycémie sera ainsi moindre et la vigilance au cours de la matinée améliorée.

4/ Des lipides : du « bon » gras !

Il est important de manger du gras au petit-déjeuner, mais du bon gras, qui permet une plus grande satiété immédiate et à long terme. C'est en effet le matin que notre corps l'absorbe le mieux (et ne le stocke pas !). *Cela peut être des oléagineux à croquer (amandes, noix, noisettes), du beurre cru, de la purée d'amande (noisette ou noix de cajou aussi), du fromage de chèvre ou de brebis ...*



3 recommandations pour choisir son pain

1/ Préférez un pain au levain :

- * il a un indice glycémique plus faible (qu'un pain à la levure) qui va permettre une diffusion plus longue des glucides,
- * il permet une meilleure assimilation des vitamines et minéraux,
- * il a une acidité plus importante favorable à une bonne digestion intestinale.

2/ Variez les types de farine :

Les variétés modernes de blé sont très riches en gluten, ce qui oblige notre organisme à en assimiler des quantités bien plus importantes. Sans aller jusqu'à une intolérance, cela peut provoquer des troubles de la santé.

Le mieux est de **varier les types de pain** et donc de céréales utilisées : petit épeautre, seigle, sarrasin, etc.

3/ Mangez du pain complet ou au moins semi-complet :

Le pain complet est riche en fibres (deux fois plus que le pain blanc), vitamine B et minéraux contenus dans l'enveloppe du grain. S'il est difficile de s'habituer à un pain plus dense, le semi-complet est une bonne alternative. Attention, à le choisir impérativement bio, car les pesticides se concentrent dans l'enveloppe de la graine.

Et le lait ?

Il est important au réveil d'**hydrater l'organisme**, mais ça peut être avec de l'eau ! Après un an, l'enfant peut continuer à boire du lait (de vache, de brebis ou de chèvre) s'il le tolère, mais cela peut être aussi des boissons végétales comme le lait d'amande, de noisette ou de coco. A savoir qu'aujourd'hui, il est conseillé 2 produits laitiers par jour (contrairement au discours de l'industrie laitière). En effet, il est aujourd'hui reconnu que 3-4 produits laitiers n'évitent pas les fractures et l'ostéoporose.

Et la petite touche de sucre ?

La confiture (même maison) est à consommer occasionnellement. Par contre, le miel, même si son indice glycémique est élevé (sauf l'acacia), est riche en composés bénéfiques pour la santé. Il peut être consommé de manière modérée le matin. La confiture peut être aussi remplacée par de la compote sans sucre ajouté.

A noter : je ne suis pas nutritionniste, ces conseils sont personnels et sont le résultat de mes lectures, formations et de mon expérience sur le sujet.

Références :

Yuka : <https://yuka.io/fondamentaux/les-glucides/>

ANSES : <https://www.anses.fr/fr/content/sucres-dans-l'alimentation>

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1176.pdf>

La santé par la nutrition : <http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner/>

"Petits déj' et goûters pauvres en sucres" de Magali Walkowicz, Editions Thierry Souccar



Comment changer ?

Qu'en pensez ? Cela peut être assez difficile de faire changer les habitudes, surtout lorsque notre enfant est habitué à son bol de céréales ou à sa tartine. Alors, voici trois conseils pour réussir à modifier petit à petit votre petit-déjeuner :

* **Varier !** C'est mon mot d'ordre en cuisine. En effet, **aucun aliment est mauvais en soi, c'est la quantité et la répétition qui peuvent le rendre mauvais**. C'est vrai pour tous les aliments, de la tranche de jambon au carré de chocolat. Donc, si vous avez du mal à faire changer les habitudes de votre enfant, variez au maximum ! Et s'il est accro à sa boîte de céréales, consommez-la de manière plus occasionnelle : réservez-la pour un jour par semaine par exemple et voyez avec lui ce qui lui fait envie pour les autres jours. Vous pouvez aussi alterner les matins salés et les matins sucrés.

* **Faites de nouvelles propositions progressivement** : du pain blanc au pain aux céréales sans changer ce qui est tartiné, puis petit à petit proposer de nouvelles choses à mettre sur la tartine par exemple. N'hésitez pas aussi à montrer l'exemple : c'est en me voyant pendant plus de 6 mois manger de la purée d'amande le matin, qu'un jour ma fille m'a (enfin) demandé de goûter !

* **Le petit-déjeuner doit rester un moment de plaisir** : trouvez les aliments qui lui font plaisir et variez au possible en piochant dans les différentes propositions ! Les "4 héros" sont le cap fixé ... l'idée est d'avancer vers ce cap, à petit pas et avec plaisir !



Les 8 recettes et astuces Cel, à table !

Pour changer du pain/beurre/confiture :

- * la tartine à la purée d'amande
- * le pancake à tartiner

Pour les matins pressés : « dépêche-toi ! »

- * le sandwich au fromage
- * la barre de céréales maison

Pour les enfants récalcitrants : « j'ai pas faim ! »

- * un bol de porridge, doux et réconfortant
- * une petite crème banane-chia

Pour les accros : « je veux des céréales !!! »

- * du granola maison

Pour les grosses matinées ou les journées sportives :

- * l'oeuf à la coque

Pour changer du pain/beurre/confiture

La tartine à la purée d'amande

Tartiner une bonne tranche de pain au levain, grillée ou non, de purée d'amande.

Votre enfant n'aime pas ?

- > Essayez d'autres purées d'oléagineux : noisette, noix de cajou...
- > Rajoutez un filet de miel, il se marie délicieusement avec l'amande
- > Mélanger à un peu de compote

1 tartine purée
d'amande/miel
+ 1 clémentine
+ 1 verre de lait



MEMO Choisir son pain

- 1*Préférez un pain au levain
- 2*Variez les types de farine
- 3*Mangez du pain complet

1
1 pancake avec du
fromage frais
+ 1 kiwi + 1 verre
de lait d'amande



Cel, à table !



Cel, à table !

ASTUCES

À faire tranquillement pour le petit-déjeuner du **dimanche** matin. Ne pas hésitez à **doubler** les doses pour en avoir pour le début de la semaine. Ils se congèlent très bien : un tour au grille-pain et c'est prêt !

Le pancake à tartiner

Ingrédients pour 12 pancakes* :

- * 2 bananes
- * 1 tasse de farine d'épeautre T130 (ou blé)
- * 1 tasse de poudre d'amande
- * 1 tasse de yaourt soja-noix de coco (ou fromage blanc de brebis)
- * 2 oeufs

→ Mixer tous les ingrédients

→ Faire cuire 3min sur chaque face

→ Déguster nature, avec de la purée d'amande (ou autre oléagineux), du fromage frais (1), du yaourt de coco et des pépites de chocolat (2), du fromage blanc, du miel, etc.

* Compter 1 pancake pour un enfant / 2 pour un adulte

Pour les matins pressés : « dépêche-toi ! »

le sandwich au
fromage + 1 petite
pomme + 1 verre
d'eau

Le sandwich au fromage

→ Préparer le veille (pendant le repas lorsque vous mangez le fromage par exemple), une boîte avec des tranches de différents fromages : tome de chèvre ou de brebis, chèvre frais, comté, etc.

→ Le matin, en toute autonomie, votre enfant n'aura plus qu'à piocher dans la boîte le fromage qu'il souhaite manger avec son pain. Vous pouvez aussi laisser dans la boîte un petit couteau à tartiner pour le chèvre.

→ Plus le temps ? Il faut partir ! Transformer la tartine en sandwich, pour qu'il puisse le manger sur le chemin de l'école ou à la garderie.



ASTUCES

- * la boîte à fromage pour une plus grande autonomie de l'enfant
- * le sandwich pour finir le petit-déjeuner sur le chemin de l'école

Les barres de céréales maison

Version pomme/noisette/chocolat :

Pour des barres épaisses et moelleuses

- * 2 cuillères à soupe de graines de chia, à mettre dans 6 cuillères d'eau froide pendant 15min
- * 180g de flocons 5 céréales
- * 30g d'huile de coco
- * 60g de noisettes concassées
- * 60g de pépites de chocolat
- * 125g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
- * 30g de miel d'acacia



2 barres de céréales
maison + 1 clémentine
+ 1 verre de lait

Version noix de coco/canneberge :

Pour des barres plus croustillantes et friables

Ingrédients :

- * 140g de flocons d'avoine
- * 70g de fruits secs (caneberges, raisins, abricots, dattes ...) et pépites de chocolat
- * 70g d'oléagineux concassés (amandes, noisettes, noix de coco, noix ...)
- * 90g de compote (sans sucre ajouté)
- * 30g d'huile de coco
 - un blanc d'oeuf
- * 2 grosses cuillères à soupe de purée de cacahuète

→ Mélanger dans un saladier tous les ingrédients secs

→ Rajouter les ingrédients humides (compote, oeuf, purée de cacahuète, huile de coco réchauffée pour qu'elle soit liquide)

→ Mélanger bien pour que tous les ingrédients soient bien imprégnés

→ Mettre dans des moules individuelles en silicone (genre mini-cake ou muffin) et tasser bien

→ Mettre à cuire 15min à 180°C, puis laisser 15min dans le four éteint, pour bien assécher les barres, ce qui assurera leur croustillant.



Pour les enfants récalcitrants : « j'ai pas faim ! »

1 bol de porridge
+ 1 verre d'eau



Un bol de porridge, doux et réconfortant

Ingrédients :

Pour un enfant de 4ans, à adapter en fonction de l'appétit :

- * 25g de flocons de céréales (flocons d'avoine, d'épeautre ou de sarrasin), cela correspond à une mesure d'une demi tasse
- * 150 à 200ml de lait végétal (amande, noisette...) ou animal
- * Fruit frais au choix : 1/4 de banane ou de pomme, 2 abricots, 2 prunes, 1/2 pomme ... en fonction de la saison
- * Fruit sec au choix : une petite poignée (d'enfant) de raisins secs, canneberge, ...
- * Oléagineux au choix : une petite poignée (d'enfant) d'amande, noix de cajou, noix, noisette...

Étapes :

l'ensemble de la recette peut être réalisé par l'enfant.

- Verser les flocons dans un bol
- Verser le lait choisi
- Faire chauffer 30sec au micro-onde
- Laisser reposer le temps que l'enfant choisisse la garniture en piochant au moins un élément si possible de chaque catégorie : fruit frais/fruit sec/oléagineux
- Mélanger
- Manger !

Vraiment pas faim ?

Donnez lui simplement un concentré d'énergie pour tenir jusqu'à midi : une poignée d'oléagineux et de fruits secs, avec éventuellement un fruit frais

ASTUCE

Pour gagner du temps nous mettons les pots d'amande, raisins secs, etc. sur un **plateau**. Il est sur la table le matin et sur une desserte ou un rebord de fenêtre le reste du temps.





1 bol de crème de chia
agrémenté de fruits
frais et amandes
+ 1 verre de lait

MEMO graines de chia

Elles sont riches en acides gras, en protéines et en fibres, c'est parfait pour donner une bonne énergie dès le matin.

La petite crème banane-chia

L'association banane-amande a un côté très doux et réconfortant pour ceux qui ont du mal à se réveiller le matin !

Ingrédients pour 2 petits bols :

- *1 banane
- *1 tasse de lait d'amande
- *1/4 de tasse de graines de chia

→ La veille, mixer les ingrédients, répartir dans 2 bols et mettre au frais pour la nuit

→ Le lendemain, manger tel quel, ou rajouter quelques dés de fruits frais et des oléagineux

ASTUCE : préparer la veille

Tout comme la crème de chia, le porridge peut se préparer la veille, c'est « **l'overnight porridge** » : lait + flocons d'avoine dans un bocal au frigo. Les flocons vont gonfler au contact du lait et votre enfant n'aura plus qu'à rajouter ce qui lui plait. On rajoute alors quelques fois une ou deux cuillères de yaourt ou de fromage blanc pour plus de crémeux. Cette méthode sans cuisson préserve encore plus les nutriments de l'avoine.



Pour les accros :
"je veux des
céréales !!!"

ASTUCE

Cette recette est très facilement **réalisable par les enfants**, même les plus petits, qui aiment verser et mélanger les différents ingrédients secs. Seule l'étape de chauffe doit être faite par un adulte. C'est l'occasion d'une activité cuisine du dimanche !

Le granola maison

Les ingrédients :

- * 200g de flocons d'avoine
- * 200g d'amande et noisette grossièrement concassés
- * 4 cuillères à soupe de graine de chia (facultatif)
- * 100g de miel d'acacia
- * 30ml d'huile de coco
- * 50g de noix de coco râpée
- * 50g de raisins secs
- * 1/2 cuillère à café de cannelle
- * 1/2 cuillère à café de sel

- Préchauffer le four à 125°C
- Mixer grossièrement les amandes et noisettes
- Dans un saladier, mettre tous les ingrédients secs : flocons d'avoine, amandes, noisettes, graines de chia, noix de coco, raisins, cannelle, sel
- Dans une petite casserole, faire chauffer doucement le miel et l'huile de coco
- Verser le liquide brûlant dans le saladier et bien mélanger pour imbiber tous les ingrédients
- Répartir de manière bien régulière sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Mettre à cuire 30min (en mélangeant à mi-cuisson avec une cuillère en bois)
- Sortir du four et laisser refroidir (il va alors devenir plus croustillant)
- Conserver dans un pot hermétique

30g de granola
maison avec du lait
d'amande + 1/2
pamplemousse + 1
verre d'eau



Donner des forces !

Ce petit-déjeuner énergétique et rassasiant est parfait pour tenir jusqu'à midi ! Prendre le temps de le faire lors de grosses journées prévues (sport, sortie...). Parfait pour les parents aussi lorsqu'on anime une grosse réunion pendant 3h ou qu'on travaille dehors !

1 œuf à la coque + 1 tranche de pain + 1 kiwi + 1 poignée d'oléagineux + 1 verre de lait

Pour les grosses matinées ou les journées sportives

L'œuf à la coque

Cuisson de l'œuf pour préserver au maximum ses bienfaits :

→ Plonger l'œuf dans une casserole d'eau froide pour éviter le choc thermique.

→ Chauffer à feu moyen. Lorsque les bulles apparaissent au fond de la casserole, laissez l'œuf 30 secondes avant de le retirer et de le laisser tiédir quelques instants.

→ Préparer votre mouillette en tartinant votre pain de beurre et le découpant en bâtonnets

→ Déguster