

Combien de sucreries donner aux enfants?



Lorsqu'un enfant goûte pour la première fois un aliment sucré, sa réaction est en général enthousiaste et il en redemandera immédiatement. Quelles quantités de chocolat, gâteau et oursons gélatifiés un enfant peut-il manger et à partir de quel âge? Comment l'aider à construire son rapport au sucre? Les points de vue différents sur ces points, chaque famille doit donc définir ses propres règles en la matière.

Les bébés et les jeunes enfants jusqu'à environ deux ans n'ont pas encore besoin de sucreries. Avec le premier enfant, on peut assez facilement retarder la découverte de l'univers sucré, mais la tâche se complique déjà avec le deuxième. En effet, le cadet voudra goûter aux mêmes aliments que son aîné. En général, à force de tendre persistance et de bonne gestion, on réussit rapidement à sécher les larmes versées pour du chocolat et des oursons gélatifiés.

Plaisir raisonnable

Lorsque l'enfant découvre qu'il aime les sucreries, il convient de lui apprendre à les apprécier. Ce processus comprend, par exemple, des règles qu'il faut suivre et que les adultes respectent aussi. Dès l'âge de deux ans, approximativement, l'enfant a droit à une petite sucrerie une fois par jour. Les parents décident de l'heure et de la quantité. Pour éviter les disputes, chaque enfant possède sa propre boîte à friandises ou son petit emplacement réservé aux douceurs dans le frigo. Les sucreries offertes par les membres de la famille et les invités y sont aussi conservées.

S'offrir une douceur autrement

Au lieu de la ration quotidienne sélectionnée dans la boîte à bonbons, on peut aussi instaurer un rituel familial, en proposant, par exemple, un dessert une fois par semaine. Les enfants sont aussi friands de soupers sucrés. Du riz au lait avec de la compote de pruneaux, une pomme au four nappée de crème vanille, une crêpe fourrée à la confiture ou une tarte aux fruits assouissent les envies de sucre et permettent à l'enfant de participer à la préparation. En cuisinant soi-même, on peut réduire les quantités de sucre et décider de la qualité des aliments.

5 conseils pour établir des règles en matière de friandises

- Avec votre enfant, établissez des rations quotidiennes fixes. L'enfant peut consommer la quantité prédéfinie avec votre approbation.
- Les sucreries n'ont pas leur place dans la chambre d'un enfant.
- Laisser un enfant se servir librement d'en-cas sucrés est lui confier une responsabilité trop grande. Par conséquent, en tant que parent, faites usage de votre droit de décision.
- Évitez de placer des bocaux décoratifs remplis de boules de chocolat sur la table et des boîtes de biscuits alléchants sur le buffet. L'effet décoratif est indéniable, mais ce sont des tentations permanentes.
- Expliquez clairement à votre enfant que les boissons sucrées contiennent aussi du sucre et sont donc comprises dans la ration quotidienne ou hebdomadaire.



Plus d'informations sur ce sujet

Fiche d'information pour les parents:

Le guide des portions

www.swissmilk.ch/creches-garderies

> [L'alimentation des bébés et des enfants](#)

Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch