

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 2

Artikel: Le goût de bien manger
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826344>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le goût de bien manger

Lorsque vos petits-enfants vous rendent visite, vous pouvez faire en sorte qu'ils prennent du plaisir à table, sans pour autant leur servir systématiquement des frites. Voici quelques conseils pour éveiller leur (bon) goût.

On ne vous demandera pas de faire l'éducation alimentaire de vos petits-enfants: lorsqu'ils sont chez vous, c'est pour des moments de plaisir, et non pas pour se déclarer la guerre autour d'une assiette. Il est cependant tout à fait possible de manger bon et sain tout en y prenant du plaisir.

Pour commencer, il faut savoir qu'un enfant peut, dès un an, ou dix-huit mois pour les moins entreprenants, goûter et manger de tout. On évitera seulement de donner, à des petits de moins de trois ans, des cacahuètes ou des noix qui peuvent provoquer des fausses routes, avec des conséquences parfois graves.

RECETTE D'ANTAN

Elles se nomment les sœurs Schwartzbrod et elles n'ont rien oublié des saveurs qui les faisaient craquer lorsqu'elles étaient enfants. Elles ont rassemblé cinquante recettes de ce temps-là, des vrais trésors de grand-maman gâteau. Leur petit livre à petit prix (3 francs à peine) «joue avec les goûts et les dégoûts des enfants»... sans trop se soucier de diététique, mais «pour leur ouvrir l'appétit».

La cuisine des enfants, par les sœurs Schwartzbrod, chez Libro (No. 323)



Diététicienne diplômée à Genève, Maude Bessat a bien voulu nous confier quelques bons conseils pour chaque repas de la journée. Elle est tout à fait favorable à un petit déjeuner traditionnel, qui répond aux besoins des enfants. «Des tartines avec du beurre et de la confiture, un chocolat chaud leur conviennent parfaitement.»

Pour les repas principaux, en particulier à midi, la règle d'or est la suivante: une source de protéines (viande, poisson, œufs, fromage), un féculent (riz, pâtes, pommes de terre), un légume en accompagnement ou un fruit en dessert. «Les légumes cuits à la vapeur ont peu de chance de les séduire. Il les préfèrent en gratin, en soupe ou en gâteaux. Mais aussi crus, en petits bâtonnets que l'on trempe dans une sauce. Quant aux fruits, un enfant les mangera plus volontiers découpés, présentés sur une assiette, par exemple en salade. Sans oublier les tartes aux fruits.»

Maude Bessat conseille aux grands-parents de lutter contre les envies de grignotage entre les repas. En revanche, le goûter de quatre heures demeure un classique.

Pain et chocolat

«Plutôt que des biscuits ou du cake, souvent très gras, le meilleur goûter, à mon sens, demeure du chocolat et du pain. Et pour les enfants qui apprécient le salé, du fromage, du jambon, de la viande séchée avec du pain sont tout à fait recommandés.»

Si l'un des repas, à midi ou le soir, se résume, par exemple, à des spaghetti à la sauce tomate, il est bon de le compléter, en dessert, d'un produit lacté: un flan ou un yaourt. Quant aux boissons, Maude Bessat déconseille celles qui sont sucrées et gazeuses. «Simplement de l'eau, éventuellement un sirop léger. Certains enfants boivent volontiers un verre de lait, un jus de fruits non sucré, une orange pressée.»

Malgré ces recommandations, cette diététicienne, qui est également mère de famille, n'est pas pour les interdits ni pour les frustrations. «Oui à une sucette, mais de temps en temps seulement. Oui à un repas au MacDo, mais pas tous les jours. Et si l'on a mangé de cette façon à midi, il est bon de faire comprendre à l'enfant que le soir on ne mangera pas des frites à la maison!» Pour familiariser les enfants avec le bien-manger, rien de tel que de susciter leur curiosité et leur intérêt. Curiosité pour des aliments qu'ils ne connaissent pas encore, intérêt pour la façon de les choisir et de les préparer. «Les enfants adorent aller au marché, et ils aiment aider à la cuisine, notamment faire des pâtisseries.» Enfin, il convient de prendre le temps de manger, comme on aura pris celui de cuisiner. Autour d'une jolie table bien mise, le repas doit redevenir un moment privilégié de plaisir et de partage.

Catherine Prélaz