

# ALIMENTATION PENDANT LE CONFINEMENT



## L'alimentation revêt un caractère tout à fait singulier en cette période de confinement.

Les repas sont tous pris en famille. Les courses ne se font pas comme habituellement. Les parents travaillent pour certains à l'extérieur mais pour d'autres sont obligés de télé-travailler tout en faisant le travail de classe avec leurs enfants ... Plus encore que d'habitude, il est difficile de tout concilier.

**Oublions la perfection des repas tous bien équilibrés, variés et amusants ...**

Les enfants aiment faire la cuisine et c'est une occasion pour les occuper. Le plaisir de sortir et de voir ses copains étant absent, il y a lieu de rendre ces rencontres pluriquotidiennes que sont **les repas pris en famille des moments de plaisir et d'échanges.**

**Les enfants ayant beaucoup moins de dépenses énergétiques que d'habitude, il faut proscrire encore plus que d'habitude les repas trop riches.** Le grignotage entre les repas et les petits détours par la cuisine (là je parle pour les enfants mais aussi pour leurs parents !) rendu possibles par le confinement sont fortement décommandés sous peine de prise de poids puisque les dépenses énergétiques sont plus faibles que d'habitude.

**Les enfants sont des êtres en croissance et leurs besoins doivent être suffisants dans plusieurs domaines.**

**L'absence de sorties et d'exposition au grand air et au soleil peut entraîner une carence en vitamine D. Celle-ci étant apportée par les UV qui entraînent la synthèse de vitamine D sous la peau.**

*Cette vitamine permet au calcium de se fixer sur les os et ainsi d'avoir des os bien durs. La croissance osseuse étant rapide dans les 2 premières années, c'est la raison pour laquelle on ajoute de la vitamine D sous forme de gouttes ou d'ampoules. Pour ceux qui ont une terrasse ou un jardin, les sorties peuvent suffire mais pour ceux qui vivent en appartements, c'est plus compliqué. Les enfants à peau foncée doivent avoir des apports plus importants. Les aliments qui contiennent cette vitamine sont les poissons gras (thon, saumon, sardines), les oeufs, le fromage. Certains laits sont supplémentés en vitamine D. On peut demander à son médecin un avis sur l'ampoule de vitamine D à donner ? Les apports en calcium sont importants : le lait, le fromage, les yaourts.*

**Pour que les repas soient équilibrés, ils devraient comporter**

- **Des crudités**

(les tomates cerises, les carottes râpées, les bâtonnets de concombres à tremper dans une sauce au yaourt sont appréciés des enfants.)

- **Un fruit ou une petite salade**

- **une protéine**

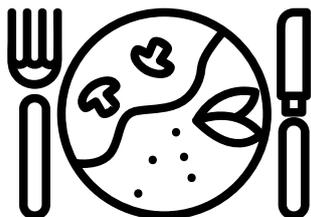
(Viande oeufs poissons, légumineuses ou fromages)

- **Des glucides lents**

(qui permettent de ne pas avoir faim trop vite et de limiter le grignotage.)

- **Des lipides**

(comme le beurre la crème l'huile sont très caloriques et ne doivent être donnés qu'en petites quantités)



# ALIMENTATION PENDANT LE CONFINEMENT



Les parents sont confrontés à 2 situations :

**Les enfants qui n'ont pas d'appétit et qui, en période de confinement en auront encore moins ...**

**Les enfants qui aiment manger et qui vont se rabattre sur ce plaisir de manger, un des rares qui est encore à leur portée.**

Les tensions intrafamiliales qui naissent inévitablement lorsqu'on vit ensemble nuit et jour sans interruption, peuvent exacerber les tensions autour du repas. Il faut en prendre conscience afin de les dénouer.

- Manger un peu plus que de raison n'est pas si grave si on fait un parcours de psychomotricité dans le jardin ou la salle de séjour ensuite.
- Mal manger non plus, si on prévoit un goûter plus riche, si on ajoute un fromage, une compote des petits gâteaux en complément.

**Dans ce domaine des repas comme dans d'autres les tensions sont contre productives.**

Pour les enfants qui ont du mal à grossir, on peut essayer de rajouter du sucre, du miel ou de la confiture dans les yaourts, du beurre ou de l'huile d'olive dans les légumes, donner un gâteau à la fin du repas .

Pour ceux qui grossissent trop facilement, il faut éviter les crèmes, le fromage, le Nutella et surtout le grignotage, les bonbons, les sodas, les jus de fruits.

Il est important de **maintenir un rythme régulier pour les repas comme pour le sommeil** :

- **Des repas à heures fixes**
- **suffisamment long mais pas trop (une demi heure ?)**

Les repas permettent de structurer la journée. L'essentiel étant de préserver le plaisir de partager ensemble un bon repas et beaucoup plus encore ...

**Comme le disait Boccaccio, "ce qui se passe au dessus de la table est plus important que ce qui se passe dans l'assiette !"**