



## Conseils pour réduire la consommation de sucre chez les enfants

### Évitez les sucreries en guise de récompense

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles il est recommandé d'éviter les bonbons comme récompense pour les enfants.

Lorsque les bonbons sont utilisés régulièrement comme récompense, les enfants peuvent apprendre que la nourriture, en particulier les aliments sucrés, est associée à des émotions ou à des réalisations positives. Cela peut conduire à une relation malsaine avec la nourriture et contribuer à des habitudes alimentaires malsaines à long terme. De plus, cela peut amener les enfants percevoir certains aliments comme « bons » et d'autres comme « mauvais », ce qui conduit à une pensée en noir et blanc et peut interférer avec la compréhension d'une alimentation équilibrée dans laquelle tous les aliments sont inclus en quantités appropriées.

Il est plutôt logique de proposer des plats principaux sains, adaptés aux goûts des enfants et sans sucre ajouté.

### Cuisinez ensemble et préparez vos propres collations sucrées

Lorsque vous préparez vous-même des collations sucrées, vous contrôlez totalement les ingrédients utilisés. Vous pouvez réduire la teneur en sucre en ajoutant moins de sucre ou en utilisant des édulcorants alternatifs tels que du miel, du sirop d'érable ou des fruits mûrs.

Vous pouvez également inclure des ingrédients plus sains comme de la farine de blé entier, de l'avoine ou des noix pour augmenter la valeur nutritionnelle.

Lorsque les enfants participent à la préparation de collations sucrées, ils développent souvent une compréhension plus consciente de la quantité et de la valeur des sucreries. Vous pouvez apprendre que les friandises faites maison doivent être considérées comme une friandise occasionnelle et ne doivent pas être consommées en grande quantité ou quotidiennement.

En impliquant votre enfant dans le processus de pâtisserie et de confection de collations sucrées, vous lui permettez de prendre la responsabilité de son alimentation. Il peut apprendre à faire des choix plus sains et comprendre que les collations faites maison sont un meilleur choix que les aliments préparés hautement transformés et sucrés.

En préparant des collations sucrées maison, vous pourrez progressivement habituer le goût de votre enfant à un goût moins sucré. En réduisant progressivement la teneur en sucre, il pourra s'habituer à un goût moins sucré et ajuster progressivement ses préférences gustatives.

Cependant, il est important de noter que les collations sucrées faites maison doivent toujours être consommées avec modération. Bien qu'ils puissent contenir des ingrédients plus sains, ils peuvent néanmoins contenir une teneur importante en sucre. Il est également important de favoriser son alimentation globalement équilibrée, riche en fruits, légumes, grains entiers et aliments riches en protéines.

### Gardez un œil sur la consommation de sucre dans les boissons

Il est important de surveiller la consommation de sucre des enfants dans les boissons.

De nombreuses boissons commercialisées spécifiquement auprès des enfants contiennent une teneur élevée en sucre, comme les sodas, les jus de fruits, les boissons pour sportifs et les boissons lactées aromatisées. La consommation régulière de ces boissons sucrées peut entraîner une consommation excessive de sucre et des risques de carie dentaire, de surpoids, d'obésité et autres. Augmenter les problèmes de santé.

Les boissons sucrées sont souvent riches en calories mais fournissent peu ou pas de nutriments importants tels que les vitamines, les minéraux ou les fibres. Une consommation excessive de boissons riches en calories peut entraîner un déséquilibre du bilan énergétique et augmenter le risque de surpoids et d'obésité.

Les enfants ont une sensation de soif accrue et se tournent souvent vers des boissons pour étancher leur soif. Préférer les boissons sucrées peut conduire à une moindre consommation de boissons plus saines et hydratantes comme l'eau. L'eau est le meilleur choix pour étancher la soif et maintenir le corps suffisamment hydraté sans ajouter de sucre ni de calories.

La consommation régulière de boissons sucrées peut amener les enfants à développer une préférence pour le goût sucré et à devenir moins sensibles aux goûts plus naturels et moins sucrés. Cela peut les rendre moins disposés à accepter de l'eau, des boissons non sucrées ou d'autres alternatives saines ne contenant pas de sucre ajouté.

Les boissons sucrées augmentent le risque de carie dentaire et d'autres problèmes dentaires.

La consommation régulière de ces boissons peut provoquer une dégradation de l'émail des dents et rendre les dents plus sensibles à la carie dentaire.

### Éduquer les enfants à une alimentation saine

Il est important d'éduquer les enfants à une alimentation saine afin qu'ils consomment moins de sucre.

En éduquant les enfants sur les effets d'une consommation excessive de sucre, ils peuvent comprendre comment le sucre affecte leur santé. Vous apprendrez qu'une consommation excessive de sucre peut entraîner une prise de poids, des caries dentaires, le diabète et d'autres problèmes de santé. Cette prise de conscience peut accroître leur motivation à réduire leur consommation de sucre.

En comprenant une alimentation saine, les enfants peuvent apprendre à assumer la responsabilité de leur propre alimentation et à prendre des décisions conscientes concernant ce qu'ils mangent. En les éduquant sur les aliments sains et les avantages d'une alimentation équilibrée, ils peuvent être en mesure de prendre leurs propres décisions et de choisir des alternatives plus saines.

Grâce à l'éducation nutritionnelle, les enfants apprennent à faire la distinction entre les aliments sains et malsains. Ils comprennent que les aliments riches en sucre et à faible valeur nutritionnelle, comme les bonbons et les sodas, doivent être considérés comme des friandises occasionnelles, tandis que les aliments sains comme les fruits, les légumes, les céréales complètes et les aliments riches en protéines constituent la base d'une alimentation équilibrée. . L'éducation à une alimentation saine dès le plus jeune âge jette les bases de saines habitudes alimentaires tout au long de la vie. Les enfants qui apprennent très tôt à manger sainement sont plus en mesure de prendre des décisions éclairées concernant leur alimentation et de maintenir de saines habitudes alimentaires à mesure qu'ils grandissent. L'éducation à une alimentation saine est une étape importante pour permettre aux enfants de faire de bons choix en matière d'alimentation et de promouvoir des modes de vie sains. Il est important que ces informations soient présentées d'une manière adaptée à leur âge et engageantes afin que les enfants puissent les comprendre et les appliquer dans leur vie quotidienne.

Ces lignes directrices sont des recommandations générales et peuvent varier en fonction des besoins individuels. Il peut être utile de parler avec un pédiatre ou un nutritionniste pour déterminer les besoins spécifiques et les besoins nutritionnels de votre enfant.

Source : [ratzfatz-food.de](http://ratzfatz-food.de)