

# SOCIÉTÉ

societe.union@sonapresse.com

## Alimentation : quel goûter pour les enfants ?

**PENDANT** la récréation ou à la sortie des classes, le goûter est un moment incontournable pour les enfants. L'envie d'un yaourt ou d'un sandwich peut se faire ressentir chez les bouts de chou. Comment bien composer un goûter équilibré ?

Prissilia M. MOUITY  
Libreville/Gabon

**T**OUT parent soucieux de la santé de son enfant peut s'interroger quant au contenu de son assiette, mieux de son goûter. Selon leurs propres convictions et leurs budgets, de nombreux parents se proposent de concocter des goûters sans toutefois tenir compte de la qualité du goûter à proposer aux enfants. Ce petit instant de grignotage, pendant la récréation ou après les cours, représente un moment impor-

tant pour les enfants. Le goûter doit être pris à heure régulière et s'adapter d'abord à l'appétit des enfants. Il doit être, pour cela, ni trop léger, ni trop copieux sous peine que l'enfant n'ait plus faim en soirée. S'il est composé des produits laitiers et des fruits chez certains enfants, pour d'autres, le goûter sera exclusivement composé d'un sandwich ou de céréales. Le plus important n'est pas de proposer à son bout de chou un goûter copieux, mais de privilégier certains menus qui contribuent à son bien-être. Un bon goûter, selon les nutritionnistes, se composerait d'un ou deux aliments à choisir parmi les fruits, les produits laitiers, les produits céréaliers. "Proposez-leur des fruits, un morceau de pain avec du fromage. Du jus de fruits, naturellement riche en fibre. Vu que les enfants aiment du yaourt et les compotes, vous pouvez leur en proposer. Les biscuits riches en céréales, les biscottes, des céréales peu sucrées, les gâteaux fourrés sont aussi



Photo: DR

**Un meilleur goûter est composé d'aliments variés et sains.**

conseillés. Ils leur redonnent de l'énergie. Il y a aussi des tartines qui peuvent s'accompagner d'un peu de beurre, de miel, de confiture à leur proposer", conseille Jean L, nutritionniste dans une

structure privée de Libreville. Même si le goûter s'intègre ici dans une alimentation variée qui comprend au global toutes les gourmandises dont raffolent les enfants, il est possible de leur

faire plaisir avec le minimum. L'idéal pour les parents est de veiller à la consommation des sucreries, des boissons gazeuses et de toujours leur proposer de l'eau.

## Nestlé-Gabon sensibilise les mamans à une alimentation saine et équilibrée

CM

Libreville/Gabon

**D**ANS le cadre de sa campagne d'éducation à une alimentation saine et équilibrée dans les villes de Libreville et Port-Gentil, Nestlé-Gabon a organisé récemment une session de sensibilisation sur la bonne nutrition de l'enfant en âge scolaire, avec l'association des femmes de Nzeng-Ayong-Chantier-Moderne, dans le 6e arrondissement de Libreville. Au total ce sont 30 mamans qui, dans le respect strict des mesures barrières, ont pris part à cette opération. L'intervention d'un nutritionniste a édifié les mamans de l'association des femmes de "Chantier Moderne". Elles ont, en effet, reçu des conseils et astuces pour assurer une bonne alimentation à leurs enfants avec un accent particulier sur le petit-déjeuner. Elles ont par ailleurs échangé sur les bénéfices nutritionnels du lait notamment pour la croissance saine de l'enfant, le



Photo: CM

**Les mamans attentives aux explications de la nutritionniste.**

renforcement de son système immunitaire ainsi que de ses facultés d'apprentissage. Pour Leysa Mvou de Category Development Manager Dairy à Nestlé-Gabon, "les mamans sont au cœur de la marque Nido qui, à travers cette campagne d'éducation, vise à leur donner des conseils simples et pratiques pour assurer une bonne croissance de leurs enfants par une alimentation saine et

équilibrée. Il s'agit pour Nido de rappeler aux mamans l'importance du lait pour la croissance, le renforcement du système immunitaire et le développement de l'apprentissage de l'enfant". D'ici à la fin de l'année 2021, cette campagne d'éducation à la bonne alimentation compte toucher plus de 1000 mamans au Gabon afin de contribuer à la santé et au bien-être des familles gabonaises.

### Le clin d'œil de *Lybek*

