

# PETITS CUISTOTS À TABLE

## Partie 6 - Le dessert

Victor prend trois bouchées de son mets principal, déclare qu'il n'a plus faim, puis réclame son dessert. Comment réagir? Plusieurs adultes sont mal à l'aise avec le fameux dossier du dessert. Voici quelques conseils pour que tous puissent profiter des plaisirs sucrés d'une manière saine et positive.

### Le dessert est...

- Un mets sucré, servi à la fin du repas
- Un aliment délicieux, comme le plat principal, les légumes, etc.
- Nutritif le plus souvent (et plus décadent, à l'occasion)
- Offert à tous

### Le dessert n'est pas...

- Une récompense ou un privilège
- Un outil de négociation
- Supérieur aux autres aliments
- Interdit en tout temps
- Réservé à ceux qui terminent leur assiette



## 10 conseils pour une saine gestion du dessert

1. Envisagez toujours le dessert comme faisant **partie intégrante du repas** (et non comme un extra).
2. Planifiez **régulièrement** des desserts au menu. Ceci est rassurant pour les enfants et leur démontre que s'ils n'ont pas assez faim cette fois-ci, ce n'est que partie remise. L'occasion de manger à nouveau du dessert se représentera bientôt et sera plus agréable si la faim est au rendez-vous!
3. Prévoyez **le plus souvent des desserts nutritifs, et occasionnellement, des desserts «gourmands»**. Un dessert nutritif (ex : yogourt, fruit, muffin ou galette maison à grains entiers, dessert à base de lait, etc.) aura l'avantage de compléter les apports en nutriments importants (protéines, calcium, fibres, etc.).
4. Attendez que **tous les convives aient terminé le repas** avant de sortir le dessert.
5. Offrez le dessert à tous, **même à ceux qui n'ont pas terminé leur plat principal**.
6. Servez à tous **une seule portion de dessert, en quantité raisonnable**. Pour être efficace, **cette règle doit être claire et appliquée avec rigueur**. Si l'enfant a encore faim après son dessert, il pourra toujours reprendre une portion du plat principal (ou terminer son assiette!), ou attendre la collation.
7. Encouragez les enfants à **respecter leurs signaux de faim et de satiété**. Même si plusieurs apprécient particulièrement le dessert, ceci ne justifie pas de manger au-delà de ses besoins.
8. Évitez d'utiliser le dessert comme **un objet de chantage**, car cela pourrait signifier que le dessert n'est pas assuré. Pour que l'enfant garde une relation saine avec les aliments, il doit sentir qu'ils lui sont tous permis.
9. Expliquez aux enfants que pour être en santé, l'humain a besoin de manger une grande variété d'aliments aux goûts différents. Il n'est donc **pas souhaitable de se nourrir uniquement avec des aliments sucrés**.
10. Faites **confiance à l'enfant** : même si le goût sucré est inné, le fait d'avoir reçu une bonne éducation alimentaire le portera naturellement vers des aliments variés, pas seulement des sucreries!



## Quelques expressions à éviter :

« Tu dois tout manger, sinon tu n'auras pas de dessert. »

« Si tu n'as plus faim pour le pâté chinois, tu n'as donc plus faim pour le yogourt. »

« Si tu es gentil, tu auras droit à un deuxième morceau de gâteau au chocolat. »



## Quelques expressions à privilégier :

« Tu as droit à une portion de dessert, comme tout le monde. »

« Le dessert fait partie d'une saine alimentation, mais on ne se nourrit pas uniquement de biscuits. »

« Tu ne manges pas ton repas? Dans ce cas, je garderai ton assiette au réfrigérateur au cas où tu aurais faim plus tard. »

Avec ou sans dessert, le concept du partage des responsabilités reste souhaitable en tout temps.

(voir fiche *L'attitude de l'adulte*)

Si vous êtes tentés de bannir les desserts, sachez qu'interdire la consommation d'un aliment apprécié peut générer une obsession malsaine pour ce dernier.

Lors d'un souper au restaurant, avez-vous déjà laissé une partie de votre plat principal pour vous garder une petite place pour le dessert?

Il est normal et tout à fait sain de le faire et ce, au resto comme à la maison!

Contrairement à la croyance populaire, le sucre n'a pas la propriété d'exciter les enfants. Il s'agit plutôt d'un mythe qui s'explique probablement par les réactions de joie des enfants lors des événements spéciaux où une profusion d'aliments sucrés sont à l'honneur, en plus des jeux, surprises et autres éléments stimulants (fêtes, cadeaux, présence des amis, sorties, etc.).