

Que penser du fast-food ?

Beaucoup de parents se demandent aujourd'hui comment offrir aux enfants une alimentation variée et équilibrée... La question se pose aussi quand, au détour d'un passage devant un fast-food, les enfants vous demandent de vous arrêter pour aller manger un hamburger et des frites. Aïe aïe aïe, que faire ?

Le fast-food est connu pour ses repas riches et peu équilibrés : riches en matières grasses avec ses frites, son fromage fondu et ses sauces ; riches en sucres raffinés avec ses sodas sucrés, son pain de mie, ses sauces et ses desserts ; riches en sel. Il est souvent composé de peu de fruits et de légumes, source de fibres et de vitamines.

Faut-il pour autant s'en priver ? Il est possible de faire plaisir à vos enfants en y allant occasionnellement : limitez-vous à une ou deux fois par mois. Accompagnez-les les premières fois afin de les guider dans leur choix de menu. Optez pour les petites ou les moyennes portions plutôt que les grandes, choisissez un hamburger composé d'une seule portion de viande et de fromage, évitez les hamburgers « à étage ».

Il existe aussi des salades composées de légumes (salade, tomates, carottes), et/ou de viande, de fromage et parfois d'un peu de féculents (pain ou maïs), qui peuvent être prise en plat ou accompagner votre hamburger.

Si vous accompagnez vos frites, nuggets ou salade de sauces, dosez la quantité : 1 dose suffit. Privilégiez la sauce vinaigrette simple ou la moutarde aux autres sauces souvent sucrées.

Pour les boissons : évitez les boissons light, édulcorées qui sont déconseillées aux enfants. Le soda n'est pas à bannir : il peut être consommé occasionnellement sucré tant que la boisson principale à la maison reste l'eau.

En dessert, les fast-foods proposent désormais des fruits frais, des compotes ou des produits laitiers moins riches en sucre que les glaces ou les pâtisseries, qui permettent de mieux équilibrer son repas.

Et n'oubliez pas que même si vous êtes au fast-food, il est important de prendre le temps de manger, de s'asseoir à une table pour partager ce repas.

Il faut savoir également que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas mais sur une journée et plus largement sur une semaine : proposez ainsi des légumes au dîner ou au déjeuner qui suivra ou précèdera le repas au fast-food afin d'équilibrer son alimentation sur la journée. Evitez de reproposer des frites ou des panures dans la même semaine et enfin pensez à pratiquer une activité physique régulière, l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour participe à cet équilibre !

Julie MESSAGER
Diététicienne