

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 67 (1979)

Heft: [3]

Artikel: Weight watchers : contrôle du poids

Autor: Theubet, M.-P.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-275525>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les enfants victimes de mauvaises habitudes alimentaires !

« L'homme occidental est un nouveau riche qui mange trop, un homme qui a perdu le goût du pain et qui en est malade ! » a dit Jean Claudian, nutritionniste.

C'est ce même homme qui est chargé de l'éducation des enfants, éducation nutritionnelle entre autres.

Dès le premier âge de l'enfant, les parents et plus particulièrement la mère sont chargés de son alimentation. Toute mère devrait nourrir son enfant, pour autant qu'il n'existe pas de contre-indications. En effet, le lait maternel contient tous les éléments indispensables dans des proportions idéales adaptées au développement du nourrisson. Mais aussi, le lien affectif crée au moment de la tétée conduit au meilleur développement physique et mental de l'enfant. (Pour obtenir tous renseignements et conseils adressez-vous au « Groupe des femmes pour l'allaitement maternel », Suzanne Jacobino, 16d, av. des Verchères, 1225 Chêne-Bourg).

C'est très tôt que se forment les habitudes alimentaires de l'enfant, ce dont chaque mère devrait être consciente. Instinctivement, tout bébé a une affinité pour le goût sucré. Exciter sa gourmandise par des rajoutis superflus, c'est créer chez lui un besoin définitif. Gaver un bébé, c'est d'une part prendre le risque d'en faire un adulte vorace, d'autre part favoriser l'obésité. Dans 1/3 des cas, l'obésité adulte est consécutive à un état apparu durant l'enfance. Surdoser le lait, sucrer une bouillie déjà très nourrissante parce que la mère décide du goût de l'aliment, est monnaie courante. Par contre, combien de parents, par la suite, font prendre à leurs enfants un triste petit déjeuner sous prétexte qu'eux-mêmes n'ont pas faim le matin, cette non-appétence étant souvent contagieuse.

En effet, les principales erreurs alimentaires commencent par l'absence d'un petit déjeuner. Les enfants en âge de scolarité qui partent à l'école le ventre vide ont de la peine à se concentrer, restent ensommeillés. Le quart des calories journalières devraient être apportées par le petit déjeuner. Il faut faire lever les enfants plus tôt et ils auront faim avant de partir, surtout si on leur présente une table de petit déjeuner varié.

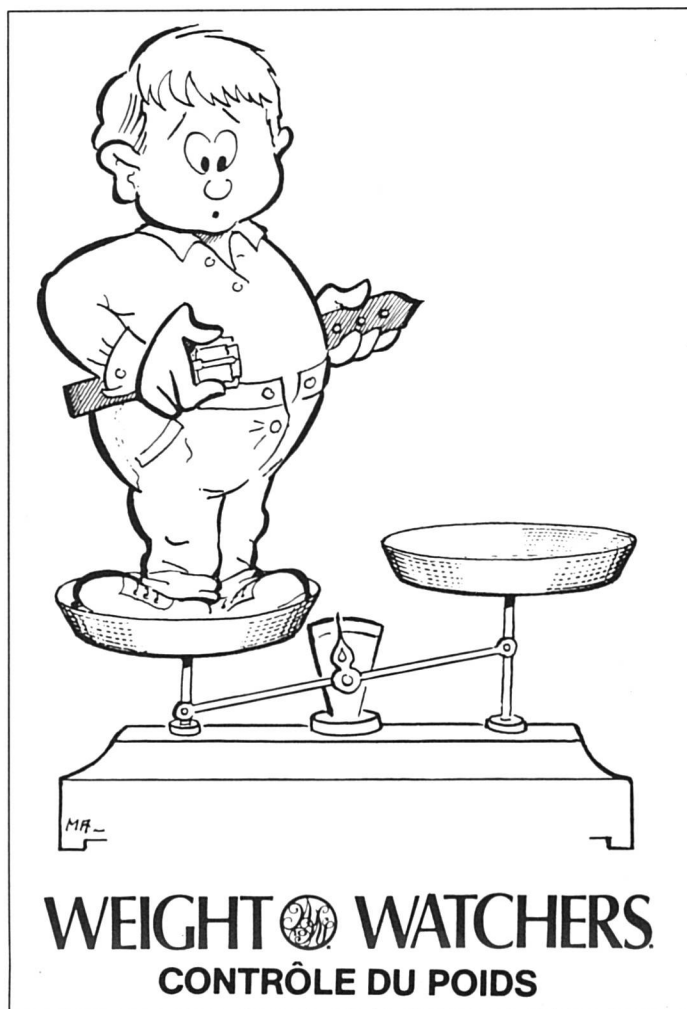
Quelques exemples de petit déjeuner :

Chocolat chaud ou froid, pain complet, beurre-miel, jus d'orange.
Café au lait (1/4 café, 3/4 lait), pain toast, œuf à la coque, beurre, fruit frais.

Ovomaltine, bircheraux, fruits frais.

Le petit déjeuner idéal comprend :

- du lait, du yogourt ou du fromage : ils apportent des protéines et du calcium
- du pain (variez : mi-blanc, complet, seigle, etc.) ou des céréales (Corn Flakes, flocons d'avoine, porridge etc.), un peu de confiture ou du miel : ils apportent des glucides, éléments fournissant de l'énergie.
- du beurre : il apporte des vitamines A et D
- un fruit frais ou un jus de fruit : ils apportent des vitamines et des minéraux.



Une ou deux fois par semaine, un œuf ou du jambon.

Si l'heure du départ est trop matinale ou si l'appétit fait vraiment défaut, manger un fruit frais ou boire un jus de fruit et emporter une collation complémentaire pour la récréation. En âge de scolarité, les enfants ont besoin de 5 repas par jour : 3 repas principaux et 2 collations.

Il est important que les personnes, s'occupant de l'alimentation des enfants, s'élèvent contre l'abus des sucreries consommées sans discrimination à toute heure du jour et jusqu'au moment de dormir. Les bonbons, chewing-gum, boissons très sucrées, etc. sont plus nuisibles à la santé qu'un peu de chocolat ou une autre douceur mangée juste après le repas, avant de se laver les dents.

Pour certains enfants, le repas de midi est pris à l'extérieur, que ce soit au restaurant scolaire, ou au snack-bar ou ailleurs. Les parents porteront une attention toute particulière quant à l'équilibre nutritionnel de leurs repas. Un repas équilibré se compose :

- de viande ou poisson ou œufs ou fromage ou lait
- de farineux : pommes de terre ou pâtes ou céréales : riz, millet, maïs, couscous, etc., plus du pain
- de légumes cuits ou en salade
- de fruits crus ou cuits

Chaque repas doit comporter une crudité.

L'enfant qui a le choix entre un repas équilibré et le traditionnel poulet, frites, glace, préférera ce dernier. Leur choix n'est pas dicté par la valeur nutritionnelle des aliments mais bien par le plaisir ou le prix. Il est important pour les parents de faire un interrogatoire alimentaire à leurs enfants et de corriger les erreurs par un repas du soir complémentaire. D'autre part, le lait restant un aliment de choix pour l'enfant, il est recommandé d'en boire au moins 1/2 litre par jour.

L'art de se nourrir est une question d'équilibre, de logique et d'information entre autres.

Dans un proche avenir, il serait souhaitable que se développe une information systématique dans les écoles et partout en général, ce qui permettrait aux enfants plus tard de savoir ce qu'ils mangent et de choisir en toute connaissance de cause.

M.-P. Theubet

Messeri
Entreprise générale de nettoyages
Organisation d'entretien de bureaux

- Nettoyage des façades • Nettoyage de tapis, moquettes et meubles rembourrés • Travaux de teinturerie • Travaux de parquetterie, ponçage et impregnation • Traitement tous genres de sols • Fourniture et pose de moquettes, plastiques et papiers peints • Fourniture et pose de tentures murales, rideaux et textiles sur papier

19A Avenue Dumas - Genève



47 33 77