

LA CRÈME DU GOÛTER

Si, comme le mien ton mini-sceptique lève les yeux au plafond quand tu lui proposes des fruits (aaaah la pré-adolescence, cette période merveilleuse), ce qui suit va sans doute t'éviter énervements en cascade et ulcères éventuels.

Le mini-sceptique (qui l'est beaucoup moins au fil des années, cela dit) avale sans rechigner tout ce qui est mixé. Sans doute une réminiscence de ses années panade. J'ai essayé à maintes reprises de lui faire manger des oléagineux (noix, noix de cajou, graines de tournesol...), mais rien n'y fait : « trop dur », « ça met des heures à mâcher ce truc »... j'en passe et des meilleures.

Alors, quand le moment du goûter sonne et que son petit estomac lui réclame du sucre (ou est-ce sa gourmandise qui parle?), il mixe des fruits avec une poignée d'oléagineux trempés ou de la purée d'amande si les oléagineux ne sont pas trempés, et il saupoudre le tout de granola.

Un délice !



Je lui ai appris qu'un goûter nutritionnellement équilibré est composé d'une poignée d'oléagineux, d'un fruit et d'un « petit sucré » : un morceau de chocolat ou un petit biscuit (de préférence fait maison). C'est la combinaison gagnante pour un sommeil de bébé (oups, d'ado, pardon) car c'est

comme cela qu'on produit la mélatonine, l'hormone du dodo. Et en fait, tu rééquilibres tes neurotransmetteurs. Perso, quand je prends un goûter, il arrive que je n'aie pas faim le soir.

Des petites idées de mélanges (évidemment, tout dépend de la saison) :



- pomme-poire-purée d'amande
- fraises-pomme-amandes blanches
- poire-noisettes
- avocat-fraises-mangue

Et toi, quelles sont tes astuces pour que tes mini-sceptiques mangent ce que tu leur prépares?