

La pause de 10 heures, le secret de la cool attitude



Tipp von Esther Kern



Le bon vieux sandwich est une valeur sûre pour la pause du matin. Nourrissant et frais, il peut varier d'un jour à l'autre. Mais au royaume du cool, le frais n'est pas forcément roi. Mon fils ne jure que par les «Goldfish», ces biscuits salés en forme de poissons, ou encore ceux au goût de pizza. Sans oublier les barres de céréales enrobées de chocolat. Quoi de plus normal, ses copains en ont plein les poches. A force de retrouver le sandwich intact dans la boîte à repas, on finit par se poser des questions. Pourquoi mon fils devrait-il être le seul à ne jamais rien avoir de cool à partager? Etre réduit à quémander auprès des autres? Personne ne souhaite cela à ses enfants. L'élaboration de stratégies s'impose. La mienne est à géométrie variable. Elle n'est toujours pas aboutie, même après une année scolaire. Elle va de l'attitude cohérente au «jour du minipic» incontournable en passant par le «OK, on va au magasin et tu prends ce que tu veux».

Malheureusement, dans ce cas, le choix porte principalement sur des aliments sous emballage ou film



plastique, bourrés d'additifs. Quand on y regarde de plus près, presque tous ces aliments sont préparés avec de l'huile de palme. Autrement dit, si je laisse choisir mon fils, je dois faire une croix sur bon nombre de mes principes. Mais il faut bien s'y résoudre de temps en temps. Pour autant, je m'efforce sans cesse de susciter son intérêt pour les sandwiches ou les Knackerli. Par ailleurs, je prône l'uniformisation des règles à l'école. Je serais pour l'interdiction des sucreries dans la cour de récréation. Elles le sont officiellement, mais en réalité, elles sont partout. J'aimerais aussi que l'on raye du menu les produits industriels conditionnés et conservés indéfiniment. Si personne n'en a, le problème est réglé à la source. D'ordinaire, je ne suis pourtant pas favorable à l'interdiction. Je préfère la pédagogie, pour que chacun puisse se forger sa propre opinion. Mais s'agissant de l'alimentation et des enfants, je pense que la pédagogie est aujourd'hui en retard par rapport à l'évolution de la société, ce qui me laisse souvent perplexe. J'estime que les pouvoirs publics devraient jouer un rôle plus actif dans l'éducation alimentaire.

PS: les fruits à coque sont très appréciés, même sans emballage clinquant et sans additifs. Il en va de même pour les Knackerli de «Das Pure» (www.daspure.ch), ou encore les bonnes vieilles carottes.