

«Mange tes brocolis et... tu n'auras pas de dessert!»

Au CPE Saute-Mouton, fini les petites douceurs sucrées à la fin du repas

Isabelle Légaré

isabelle.legare@lejournaliste.ca

Trois-Rivières — Les enfants qui fréquentent le centre de la petite enfance Saute-Mouton, à Trois-Rivières, sont bien avertis: qu'ils mangent ou non tous leurs légumes, ils n'auront pas droit au dessert!

En vigueur depuis un peu plus d'un mois, cette décision n'a pas été facile à digérer, et ce, tant par les tout-petits que par certaines éducatrices appelées à donner le bon exemple.

Directrice du CPE Saute-Mouton, Lucie Letarte ne peut s'empêcher de sourire en décrivant l'onde de choc qu'une telle décision a d'abord créée au sein du conseil d'administration majoritairement composé de parents. C'est qu'on ne retire pas comme ça à son enfant une habitude développée au berceau.

Soucieux de répondre aux nouvelles normes du Guide alimentaire canadien et conscient du rôle qu'il peut jouer dans la lutte entreprise par le gouvernement provincial contre l'obésité, le CPE Saute-Mouton a eu le goût d'imiter le CPE Île aux moussaillons. Il y a deux ans, l'établissement du secteur Saint-Louis-de-France décidait de s'attaquer avec succès à un morceau de taille: le dessert.

Terminé les aliments riches en sucre et en gras à la fin du repas. Même les compotes de fruits et les yogourts ont été bannis afin de faire plus de place aux légumes.

«Le plat principal est offert à volonté. Le lait aussi. Mais ça s'arrête là», expliquent Mmes Letarte et Morissette avant de mentionner que depuis ce virage, les enfants sont plus enclins à découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. Ils reconnaissent plus facilement aussi les signaux que leur envoient leur ventre et en l'occurrence, leur appétit.

«En augmentant les portions de légumes, un repas incluant le dessert devenait trop copieux», ajoute Mme Morissette qui constate que les enfants mangent plus calmement. Ils ne sont plus dans l'attente de se faire servir le dessert qui ne viendra pas.

«Les enfants gaspillent moins aussi. Avant, ils avaient tendance à se garder de la place pour



PHOTO: FRANÇOIS GILBERT

Directrice du CPE SAUTE-Mouton, Lucie Letarte est fière que son équipe d'éducatrices, les enfants et leurs parents aient finalement accepté de relever le défi qui consiste à laisser tomber le dessert au repas du midi. Responsable de l'alimentation, Sylvia Morissette est heureuse de participer à l'éducation des enfants qui, toute leur vie, seront appelés à faire des choix «santés».

le dessert», constate à son tour Mme Letarte.

Elle raconte que des parents d'enfants fines bouches craignaient que leurs petits ne mangent pas à satiété. La directrice assure qu'aucun enfant ne se laisse mourir de faim et qu'une tranche de pain de blé est offerte à la fin du repas, «mais avec modération» insiste-t-elle, aux plus difficiles.

Qu'on se le dise par contre, le CPE Saute-Mouton ne s'est pas lancé dans une guerre ouverte contre le dessert. Il ne s'agit pas non plus de diaboliser cette chose aussi appréciée des petits que des grands.

En fait, ça sent encore le pain aux bananes et les galettes à la

mélasse lorsqu'on met les pieds à l'intérieur de ce CPE. Ces petites douceurs réduites en sucre et en gras sont plutôt servies à l'heure de la collation du matin et de l'après-midi.

Des parents n'ont pas tardé à y voir là de nombreux avantages. «Par exemple, le retour à la maison est plus facile. Les enfants sont moins affamés puisqu'ils ont eu une collation plus nourrissante. Ça évite un arrêt chez McDo avant d'arriver à la maison», expliquent Mmes Letarte et Morissette qui sont fières de mentionner qu'après seulement trois semaines d'essai, les parents étaient convaincus des bienfaits d'une telle révolution dans l'assiette. *