

Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan



Voici quelques conseils pour permettre à vos tout-petits de profiter du plaisir du chocolat tout en préservant leur santé.

Le **chocolat** est une gourmandise souvent associée à Pâques, mais il est important de l'introduire de manière équilibrée dans l'alimentation des jeunes enfants.

Les bienfaits du chocolat

Le **chocolat noir**, notamment, contient des nutriments intéressants :

Mg

Le **magnésium** : Utile pour le développement du système nerveux



Les **Antioxydants** (dans le cacao) : Favorisent la protection des cellules. Cependant, les chocolats au lait ou blanc, riches en sucres et en graisses, doivent être consommés avec prudence.

À partir de quel âge ?

Il est recommandé d'attendre l'âge de **2 ans** pour introduire le chocolat dans l'alimentation des tout-petits. Avant cet âge, privilégiez les fruits naturellement sucrés pour satisfaire leur goût pour le sucré.

Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan

Quelles quantités ?

Pour les 2-4 ans

Limitez la consommation de chocolat à une petite portion occasionnelle (par exemple, un carré ou un œuf de Pâques par jour lors des fêtes).

Pas plus de **20 g par jour**, même pendant les occasions spéciales comme Pâques.



Les bons choix de chocolats

Privilégiez les chocolats :

- À **fort pourcentage de cacao** (minimum 70% pour le chocolat noir).
- **Sans sucres ajoutés** ou à teneur réduite en sucre.
- Evitez les chocolats fourrés ou riches en graisses transformées (crèmes, pralinés).

Astuces, si vous souhaitez réduire la consommation de chocolat tout en célébrant Pâques, voici des idées d'alternatives :

- **Œufs surprises** : Remplissez des œufs en plastique avec des jouets, autocollants ou petits puzzles.
- **Douceurs maison** : Préparez des snacks sains comme des truffes à base de dattes et de cacao.
- **Fruits colorés** : Faites une brochette de fruits de saison ou trempez des morceaux de banane dans du chocolat noir fondu.



Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan



Conseils pour limiter les excès

Proposez le chocolat en fin de repas : Cela évite les pics de glycémie et limite l'envie d'en manger davantage.

Faites du chocolat un moment de plaisir partagé : Partagez un carré ou une petite portion en famille pour renforcer la notion de modération.

Évitez d'utiliser le chocolat comme récompense : Cela peut encourager une relation déséquilibrée avec les aliments.

En cas de surplus après Pâques :

Conservez le chocolat restant dans un endroit hors de portée des enfants (dans une boîte hermétique en hauteur, au congélateur...) et utilisez-le en cuisine (gâteaux maison).

Offrez-le à vos collègues ou aux équipes de la crèche :)

