

Pour une meilleure alimentation des enfants, des goûters sains proposés



lanouvelletribune.info/2019/02/pour-une-meilleure-alimentation-des-enfants-des-gouters-sains-propose

12 février 2019



Promouvoir les produits locaux et les recettes traditionnelles du Sénégal, telle est l'actuelle ambition de beaucoup de sénégalaises et de Sénégalais, une manière de sauvegarder la biodiversité et l'identité culturelle.

Une initiative promue

L'association internationale dénommée **Slow Food** répartie dans plus de 150 pays et qui promeut l'accès à une alimentation bonne, propre et juste pour tous, cartographie les produits traditionnels du Sénégal, le tout est contenu dans un livret, un projet réalisé en partenariat avec la **FAO**.

La réintégration des produits locaux

Avec ces recettes les mamans adoptent désormais des « **comportements alimentaires corrects** » grâce à la mise en avant des produits locaux plus particulièrement les céréales moins connues comme le fonio; en collaboration avec des écoles, des groupes locaux et des associations. L'enjeu est de « **réintégrer les produits traditionnels dans les repas quotidiens et de valoriser les traditions alimentaires locales** ».

Des « **gouters sains** » sont proposés aux enfants en lieu et place des goûters industriels sans valeur nutritionnelle. Et pour éviter « **aux enfants d'avalier des calories creuses, des graisses saturées et des sucres rapides** », de plus en plus de mamans font recours aux produits locaux, aux fruits saisonniers et aux recettes traditionnelles pour une bonne croissance et une bonne santé des tout-petits.

Un changement des habitudes alimentaires

Remplacer les goûters industriels par des gouters et des encas sains, voilà le défi de l'heure pour beaucoup de mamans, leurs astuces : les gouters à base de mil, mais, niébé, fonio, féculents, fruits saisonniers, légumes, des gâteaux inspirés de recettes traditionnelles et même des compotes à base de produits locaux saisonniers.

[Voir les commentaires](#)