



## Quels sont les problèmes et les risques liés à l'alimentation des enfants?

Les adultes n'ont pas toujours des habitudes alimentaires correctes et – cela va sans dire – dans la plupart des cas ils les transmettent à leurs fils aussi. Par exemple, il y a des mères qui font manger à leurs enfants des portions exagérées de nourriture, ou beaucoup de snacks ou de collations emballées, qui contiennent trop de graisses et de calories. De fait, elles mettent leurs petits dans le danger de devenir obèses. En Europe et en Amérique l'émergence **obésité** chez les nouvelles générations est grave. Il y a en effet toujours plus d'enfants qui, à cause de la **suralimentation**, ont le **diabète de type 1** et des difficultés de mouvement, en se sentant ainsi mal à l'aise dans leurs corps lourds. Par contre, certains enfants, à l'école ou chez eux, ne mangent pas assez et pèsent peu. Souvent, c'est la conséquence d'un trouble d'origine psychologique, et qui ne doit pas être sous-évalué par maman et papa. Dans ces cas-là, l'intervention

d'une figure professionnelle serait souhaitable. Il y a des parents qui choisissent de se nourrir eux-mêmes et d'élever aussi leur progéniture en suivant le **régime végétarien** ou **végétalien** (du mot anglais **vegan**). Les expertes ne sont pas complètement contraires, toutefois ils mettent en garde les parents: le manque de viande, d'œufs et donc de protéines animales pourrait signifier une malnutrition et donc un mauvais développement physique de l'enfant. Encore, dernièrement, les allergies et les intolérances alimentaires manifestées déjà dans l'âge puéril ont augmentées énormément. Un exemple est représenté par la **maladie cœliaque**, causée par le gluten, une substance protéique contenue dans plusieurs aliments comme le pain et les pâtes et qui provoque l'inflammation de l'intestin grêle. Heureusement, il existe sur le marché des produits qui sont faits exprès pour les petits (et les adultes) cœliaques.

### Exercices

#### 1 Réponds aux questions suivantes.

- 1 Pourquoi les snacks sont nuisibles à la santé des enfants?
- 2 Quels sont les risques liés à l'obésité?
- 3 Pourquoi certains enfants ont peu d'appétit et sont trop maigres?
- 4 Quels pourraient être les risques d'une alimentation végétarienne ou végane chez les plus petits?
- 5 Qu'est-ce que la maladie cœliaque?

#### 2 Relis le texte: comment traduit-on en français les mots et les expressions suivants?

- 1 Il cibo .....
- 2 Gli spuntini confezionati .....
- 3 Sentirsi a disagio .....
- 4 La carne .....
- 5 Essere fatto apposta .....