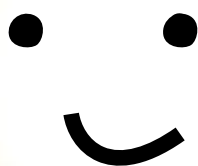


Guide 2



Vivement recommandé
pour enfants de 3 à 12
et leurs parents

UNE INITIATIVE DU PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ



DE 3 À 6 ANS : LE PLAISIR DE GRANDIR !



Votre enfant est en pleine croissance ! Il grandit, se construit, développe sa personnalité et vous souhaitez veiller à sa santé et lui donner tous les atouts pour avancer dans la vie. C'est à cet âge que se construisent aussi les habitudes alimentaires, qu'elles

soient bonnes... ou mauvaises. Lui apprendre les principes de base de l'équilibre alimentaire est un volet de base de l'éducation parentale. Votre but ici est de trouver le subtil équilibre entre le plaisir de manger et l'équilibre alimentaire, en s'arrangeant pour que ce qui plaît à votre enfant le nourrisse et que ce qui le nourrit lui plaise...

«J'aime pas
ça !»

Entre 3 et 6 ans, il s'oppose à tout ce qu'il ne connaît pas, et c'est normal. Le « non » est le mot qu'il utilise le plus souvent, y compris à table. En réalité, ce passage obligé, parfois exaspérant, est lié à deux phénomènes essentiels à son développement.

Premièrement, il considère qu'il n'est plus un bébé et il manifeste ainsi résolument son envie de grandir. Deuxièmement, il traverse la période naturelle de la néophobie alimentaire. En clair, le refus universel de goûter des aliments nouveaux.

Concrètement, il acceptera très facilement de manger des aliments sucrés ou salés et énergétiques (par exemple, il adore les biscuits). C'est un réflexe normal chez l'être humain. En revanche, il boudera les aliments plutôt amers et acides et peu caloriques comme les fruits et légumes. Ce rejet est réversible et relève d'un apprentissage du goût et des saveurs.

Transformer
le « NON »
en « OUI »

Il s'agit de le familiariser peu à peu avec de nouveaux goûts, de nouvelles odeurs, pour transformer les rejets en acceptation :

- Laissez-le manipuler les aliments, les sentir pour qu'il se rassure;
- Faites-le participer à la préparation en cuisine;
- Répétez les expositions (ne renoncez pas au troisième refus) en jouant sur la variété : il n'aime pas les tomates crues, donnez-lui de la soupe aux tomates, il ne veut pas de lait, essayez les yaourts;
- Utilisez des ingrédients « connus » par votre enfant pour vos préparations de légumes (du fromage, du lait, une purée de pommes de terre...), tout en essayant autant que possible qu'il apprenne à goûter les aliments au naturel;
- Laissez-lui le temps de se familiariser avec des recettes simples;
- Accordez de l'importance à la présentation : une assiette colorée, un volcan de purée, une omelette avec des yeux et une bouche de légumes, c'est beaucoup plus rigolo !
- Ne lui présentez pas systématiquement les mêmes portions, car ses besoins varient en fonction de son activité physique;
- Laissez-le se servir, pour qu'il apprenne à gérer les quantités dont il a besoin;
- L'exemple vient d'en haut! Le comportement de papa ou maman à table est souvent l'exemple à suivre...



© Olga Vasilkova - FOTOLIA

Une main
de fer dans
un gant
de velours

Si votre enfant a entièrement le droit de donner son avis sur ce qu'il veut manger, il ne doit absolument pas faire la loi à table. C'est toujours vous qui décidez des menus...

Mais ne le forcez pas ! Un enfant qui ne mange pas est un enfant qui n'a pas faim (dans le sens de besoin de manger, pas d'envie). Des sermons du type « Si tu ne termines pas ton assiette, tu seras privé de télé » sont totalement contre-productifs et font de la nourriture un motif de chantage. Privilégiez aussi les repas en famille, à table et sans télévision.

D'un jour à l'autre, les quantités d'aliments peuvent aussi varier naturellement.



C'est normal : elles dépendent de son activité physique au cours des dernières 48 heures, de sa croissance qui n'est pas toujours linéaire, de son humeur...
Il mangera mieux au repas suivant !

Guettez certains signes

Votre enfant perd le contrôle de son alimentation, mange sans arrêt ou en secret ? Ce comportement alimentaire peut masquer un trouble émotionnel plus profond. Donnez-lui un peu plus d'attention et, au besoin, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou un psychothérapeute.

QUATRE REPAS PAR JOUR



Conservez un minimum d'organisation au moment de construire vos menus. Apprenez-lui à structurer son alimentation. A son âge, votre enfant a besoin de 4 repas par jour : le petit déjeuner, le repas, le goûter et le souper.

Le pain: roi du petit déjeuner

Le petit déjeuner est essentiel, car il brise le jeûne de la nuit et permet de recharger les batteries. Un enfant qui part à l'école le ventre creux sera dans de moins bonnes conditions de performances intellectuelles et physiques. De plus, cette mauvaise habitude est favorable à la prise de poids. Il vaut mieux le réveiller un quart d'heure plus tôt (quitte à ce qu'il aille aussi se coucher plus tôt) et prendre le temps de s'asseoir avec lui.

Le petit déjeuner idéal

- De préférence du pain, avec un peu de matière grasse ou de confiture, éventuellement, des céréales peu sucrées ou du muesli
- Un laitage (yaourt, lait ou fromage)
- Un fruit frais (de préférence à croquer : pomme, poire, ...)
- Une boisson (lait, eau, jus de fruits sans sucres ajoutés...)

Faut-il lui donner quelque chose à 10 h ?

La récréation est le moment idéal pour se réhydrater. Donnez-lui donc à boire et, en priorité, de l'eau. Gardez en revanche à l'esprit que la collation de 10 h ne doit pas être un repas et doit plutôt compléter le petit déjeuner, si celui-ci est pris très tôt. Donnez-lui

régulièrement un fruit ou un produit laitier. Et surtout, veillez à ce qu'il prenne avant tout un solide petit déjeuner, ce qui lui permet de tenir sans problème jusqu'au repas de midi.

Le temps du goûter

Le goûter ou « quatre-heures » est important pour les enfants, mais il doit être adapté en fonction des autres repas : un yaourt et un fruit, du pain gris ou complet, un verre de lait, valent mieux que des viennoiseries ou des chips.

L'important, c'est qu'à la sortie de l'école, un enfant a besoin de reprendre des forces en attendant l'heure du repas du soir. Il répond même à un besoin : la faim, résultat de la chute du taux de sucre dans le sang au cours de l'après-midi.

Le fait de prendre régulièrement un goûter permet de mieux équilibrer l'alimentation, en réduisant l'apport de graisses et en optimisant l'apport en certains nutriments essentiels comme le calcium. Les « goûteurs » auraient aussi moins tendance à prendre du poids.

Son meilleur goûter ?

Idéalement, il doit se composer d'une boisson (eau faiblement minéralisée ou jus de fruit sans sucres ajoutés), d'un produit laitier (lait entier, yaourt et dessert lacté peu sucré,...), d'un produit céréalier (tartine beurrée, biscuit peu sucré, céréales peu sucrées...) et d'un fruit (à croquer, en compote, en morceaux, fruits secs...).

Les faux amis

Les barres chocolatées au lait, les biscuits et les céréales au lait, même s'ils apportent du calcium, ne remplacent pas les produits laitiers. Ils sont souvent beaucoup plus gras et plus sucrés, et doivent donc être consommés avec modération.

Et aux autres repas?

Il ne mange pas encore tout à fait comme un grand. En effet, jusqu'à 6 ans, ses besoins en graisses (et en calories) restent proportionnellement plus élevés que ceux d'un adulte. Il faut donc veiller à un apport optimal de lipides :

- en choisissant des produits laitiers « entiers » ou enrichis en acides gras essentiels, plutôt que des produits laitiers écrémés (comme les yaourts maigres ou le lait écrémé);
- en alternant les variétés de matières grasses : huiles (colza, tournesol, olive, noix...) et beurre.

Le sel : à bien doser...

Familiarisez votre enfant à manger peu salé : il s'y habituera très vite, d'autant plus qu'il mange assez peu salé depuis qu'il est né... Utilisez les aromates et les épices et évitez de déposer la salière à

table. Limitez les achats de charcuteries très salées, de plats préparés en conserve ou surgelés, de chips ou de biscuits apéritifs.

Son repas chaud idéal ?

Le repas de midi ou du soir doit comporter au moins un élément des 7 familles d'aliments suivants:

- des produits céréaliers (pain, pâtes, semoule, riz...) ou des pommes de terre ou des légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles...)
- des légumes
- une fois par jour, de la viande, du poisson ou un œuf (pas plus !) ou l'équivalent en substitut de viande (par exemple, Quorn, tofu, « viande » à base de soja...)
- du lait ou un autre produit laitier ou un « laitage » de soja enrichi en calcium
- un fruit
- de l'eau et rien que de l'eau
- un peu de matières grasses (huile de colza, noix, olive ou beurre).



UNE IDÉE DE MENUS POUR LA JOURNÉE DE TOM, 4 ANS

AU PETIT DÉJEUNER

1 à 2 tranches de pain beurré, avec du fromage blanc, un petit suisse ou de la compote

Avec modération : confiture ou miel, chocolat ou pâte à tartiner

Un fruit frais ou un jus de fruit sans sucres ajoutés

1 tasse de lait entier

A MIDI

1 pomme de terre moyenne ou 4 cuillères à soupe de pâtes ou de riz

3 à 4 cuillères à soupe de légumes (par exemple des carottes, des petits pois, des haricots, des tomates en variant régulièrement)

50 g de poisson ou de viande

15 g d'huile ou de beurre

En dessert : fruits ou yaourt ou dessert lacté peu sucré

De l'eau comme boisson

AU GOÛTER

1 tranche de pain beurré avec une tasse de lait, une compote (non sucrée) ou un fruit

AU SOUPER

1 bol de potage aux légumes "maison"

Pâtes + beurre ou huile avec des légumes

Ou du pain beurré + garniture (30 g de fromage ou 1 œuf)

1 tasse de lait

En dessert : fruits ou dessert lacté peu sucré

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE : DE L'EAU À VOLONTÉ



JE PENSE QUE MON ENFANT EST TROP GROS...

Faites suivre votre enfant par un professionnel de la petite enfance (pédiatre, ONE, diététicien...). Cela permet de surveiller l'évolution de sa croissance, mais aussi de corriger les mauvaises habitudes alimentaires. Votre médecin et/ou diététicien veillera à réintroduire la notion de rythme alimentaire et la nécessité de faire quatre repas équilibrés par jour, en maîtrisant les bonnes quantités et en veillant à la qualité nutritionnelle des aliments.

Vive les jeux actifs !

Généralement, le simple fait de stabiliser son poids est déjà une grande victoire, car l'accélération de la croissance devrait lui permettre de retrouver un poids normal. Encouragez aussi votre enfant à être actif, bref, à bouger plus (en prenant le prétexte du jeu), au moins une demi-heure par jour.

Comment ?

Accompagnez-le à pied à l'école ou, s'il est en âge de le faire, incitez-le à s'y rendre à pied ou en vélo. Montrez-lui l'exemple : montez les escaliers et soyez plus actif au quotidien pour lui en donner le goût.

Habituez-le à des sorties en plein air : vélo, plaine de jeux, jardinage, roller, jeux de ballon, promener le chien... et pratiquez d'avantage d'activités physiques en famille (ballades à vélo ou en forêt, ...). Enfin, n'hésitez pas à l'inscrire à des activités sportives adaptées à son âge et à ses goûts (piscine, football, tennis, danse, gymnastique, etc.).



DE 7 A 12 ANS : POUR TOI AUSSI, LE PLAISIR DE VIVRE !

Ton corps réclame une alimentation équilibrée pour grandir et devenir petit à petit un adolescent. Tu deviens moins petit et tu veux savoir quels sont les trucs pour construire ce corps d'adulte auquel tu veux de plus en plus ressembler... Or, pour grandir, tu dois manger.

Tu deviens
ce que tu
manges

Ton alimentation a une influence importante sur ton poids, mais aussi sur tes capacités à bouger, à te concentrer, voire même sur ton humeur !

Tu ne prends pas de petit déjeuner parce que tu n'as pas le temps de manger, tu as autre chose à faire ou que tu n'as pas faim ? C'est un mauvais plan pour ta forme ! Lève-toi un peu plus tôt le matin, prépare la table du petit déjeuner la veille ou déjeune juste avant de partir, l'important est de ne pas partir à l'école le ventre vide ! Prends le temps de manger, car ton corps en a besoin pour être en forme et te permettre d'être attentif en classe, jouer avec les copains... et grandir ! Ton objectif :

4 repas par jour, en n'oubliant pas non plus le goûter ou « quatre-heures ».

Le jeu des
7 familles

Si tes besoins varient en fonction de ton âge, de ton corps et de ton activité physique, le « moteur » qui te fait avancer, lui, a toujours besoin des mêmes carburants. En clair, chaque fois que tu manges, construis ton repas autour des familles d'aliments :

- **L'eau** : la seule boisson qui t'est réellement indispensable
- **Les féculents** : le pain, les pommes de terre, les produits céréaliers (les pâtes, le riz, le couscous,...), les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs...), ta principale source d'énergie
- **Les fruits et légumes** : entre autres, sources de fibres pour ta digestion et ton appétit et de précieuses vitamines et minéraux pour ta forme
- **Le poisson, la viande, la volaille et les œufs** : ils apportent des protéines, des vitamines (B6, B12...) et du fer pour t'aider à bien grandir



- **Les produits laitiers** : indispensables pour t'aider à construire des os solides grâce à leur richesse en calcium
- **Les matières grasses** : les huiles végétales (noix, soja, colza, ...), le beurre qui fournissent de l'énergie et des acides gras essentiels qui font travailler tes neurones.
- **Les « occasionnels »** : pas réellement nécessaire, mais pour le plaisir, de temps en temps. Et puis pense à tes dents, car le chocolat, les biscuits, les limonades, les pâtisseries contiennent de grandes quantités de sucres.



Pour bien retenir les familles d'aliments, rendez-vous à la page 6 !

Pour te faire une idée

Garde aussi en tête les bonnes proportions : quand tu construis ton menu, la quantité de viande ou de poisson (plusieurs fois par semaine) doit être inférieure à celle des légumes et des féculents. Et la quantité de légumes doit, de préférence, être identique ou supérieure à celle des féculents.

Tu n'aimes pas les légumes...

Les as-tu cependant vraiment tous goûtés ? N'hésite pas et tente ta chance, tu pourrais faire d'étonnantes et savoureuses découvertes. Voici quelques idées pour arriver à en manger assez. A toi de voir...

- Goûte à tous les légumes : apprendre à apprécier les légumes, c'est un peu comme apprendre à rouler à vélo...
- Mélange-les avec des aliments que tu aimes bien : de la purée, du fromage, un peu de crème, du pain.
- Tu n'aimes pas la salade dans ton sandwich le midi ? As-tu essayé les carottes, les tomates cerise, le concombre ou les morceaux de banane, de pomme, d'ananas ?
- Essaie différentes préparations : potage, salade, stoemp, ... il y en aura forcément une à ton goût.

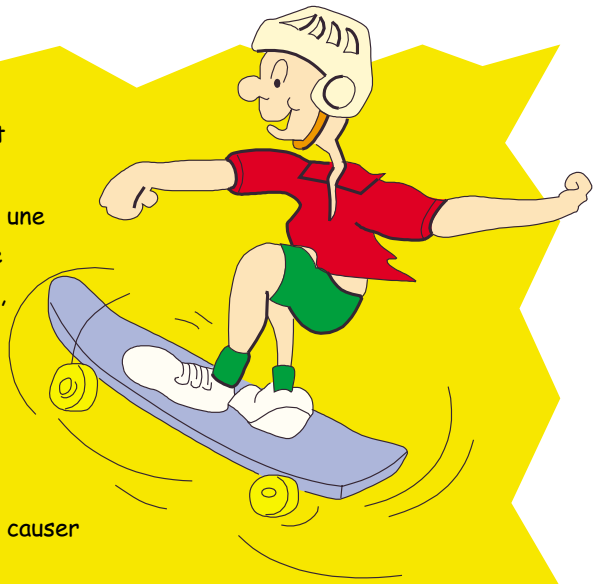
Bouge, dose et varie !

Tu l'auras bien compris, il serait idiot de vouloir te convaincre que les céréales petit déjeuner sucrées, les biscuits petit déjeuner, les croissants, le chocolat, les sodas, les bonbons, les

chips, les frites, les hamburgers sont mauvais pour ta santé.

En quantités raisonnables, et mangés une fois de temps en temps pour te faire plaisir, ils ne posent pas de problème, du moment que le reste de ton alimentation est équilibré. Cultive certains réflexes comme :

- bois de préférence de l'eau car les boissons sucrées apportent beaucoup de sucre, ce qui peut te causer des caries.
- en dessert, privilégie les fruits, les yaourts peu sucrés et limite les pâtisseries, les biscuits, les glaces, les barres chocolatées...
- au petit déjeuner, préfère d'abord le pain, de préférence gris ou complet, éventuellement des céréales petit déjeuner riches en fibres et peu sucrées (demande à ta maman ou ton papa de t'aider pour bien les choisir) plutôt que les croissants et les couques que tu peux savourer par exemple le dimanche.
- n'ajoute pas de sel dans ton assiette.
- mange à table et pas devant la télé ou ta console de jeu.



Et le sport?

Pour être bien dans ton corps et dans ta tête, tu as besoin de bouger. Essaie la marche, le vélo pour aller à l'école, la piscine, les rollers ou demande à tes parents de t'inscrire dans un club de sport. C'est le meilleur moyen de libérer ton énergie de façon positive, de te muscler, renforcer tes os, te dépasser, t'amuser... et te faire de nouveaux amis.

Un petit problème de poids ?

Surtout, tu ne dois pas en avoir honte ! Ne décide pas toi-même d'un régime. L'idéal est de demander à ton papa et à ta maman de t'accompagner chez ton médecin et/ou ton diététicien. Ne t'inquiète pas, tu ne devras pas faire de régime strict : en réorganisant ton alimentation et en bougeant plus, tu maigriras naturellement, d'autant plus que tu continues à grandir ...

Bien manger, avoir une activité physique, le programme n'est pas aussi déplaisant que tu le craignais, n'est-ce pas ?





Plan National Nutrition Santé (PNNS),
une initiative du Ministre des Affaires Sociales
et de la Santé Publique.

www.monplannutrition.be

Ce guide s'inscrit dans le cadre de la politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et d'activité physique pour les enfants et les adolescents de la Communauté française.

Plus d'information : • www.mangerbouger.be

- Affaires générales et Relations internationales de la DG de l'Enseignement obligatoire
02/690 83 59