

Petit-déjeuner de la promotion de la santé

Recommandations alimentaires pour enfants et point sur
certaines croyances répandues

Murielle Equey

Diététicienne-coordinatrice Fourchette verte Fribourg

Croix-Rouge fribourgeoise, 10 octobre 2024

Le disque alimentaire pour les 4 à 12 ans

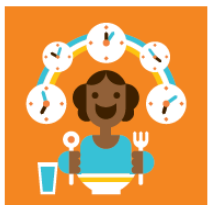




- De l'eau : 4 - 5 verres par jour.



- Des légumes et des fruits de couleurs variées à chaque repas et collation.



- Des repas réguliers pour favoriser la performance et la concentration. Eviter les grignotages.



- Manger varié sans interdit alimentaire, tout est une question de fréquence et quantité. L'adulte est responsable du choix et de la préparation et l'enfant de la quantité consommée.



- Savourer avec tous ses sens en prenant le temps de savourer et de discuter à table sans écran.

L'alimentation équilibrée

Les recommandations pour les enfants...

... rejoignent, au fil de la croissance de l'enfant, les recommandations de l'adulte.

- Boissons sans sucres ajoutés
- Varier un maximum les saveurs/produits à tous les étages de la pyramide
- Suffisamment de fruits et légumes
- Un apport suffisant en calcium et en protéines pour une croissance harmonieuse
- Limitation de la fréquence et de la quantité de produits gras et sucrés
- Peu salée, peu sucrée



Assiette équilibrée



Eau

Source de protéines

1 Petite portion



Farineux
Selon appétit et
activité



Légumes

Au moins autant que
les farineux



Dessert

Fruit ou produit lacté

Attitudes à favoriser

Le repas devrait rester un moment de plaisir

- Être un modèle pour l'enfant,
- Proposer à l'enfant les mêmes repas qu'au reste de la famille. Même s'il n'aime pas un aliment, continuer à le proposer à l'enfant, tout comme au reste de la famille. Un aliment présent dans l'assiette a une chance d'être goûté, celui qui reste dans la casserole n'en a aucune.
- Présenter un aliment nouveau/peu apprécié de l'enfant avec ce qu'il aime
- Varier les modes de préparation des aliments
- Encourager l'enfant à parler des goûts et saveurs, sans jugement, moquerie ou stigmatisation : Education sensorielle
- Favoriser une ambiance de repas agréable, sans TV ni radio ou sujet de discussion qui fâche.

Faire participer l'enfant au repas

- Demandez-lui de choisir un des aliments du repas lors de l'élaboration des menus
- Faites-le participer à la préparation des repas en trouvant une tâche adaptée à son âge



Les pupilles avant les papilles...



<https://deavita.fr/recettes/repas-enfant-original-sain-delicieux/>

Attitudes à éviter

« Finis ton assiette, sinon tu n'auras pas de dessert ! »

- Utiliser des aliments comme moyen de récompense, punition, menaces ou chantages
- Forcer l'enfant à terminer son assiette s'il n'a plus faim
- Préparer un repas différent pour l'enfant
- Ne plus servir à l'enfant les aliments qu'il dit ne pas aimer
- Motiver l'enfant à goûter systématiquement par des arguments de santé
- Stigmatiser ou se moquer des refus de l'enfant : cela renforce la néophobie

Une collaboration.

LES GRANDS DÉCIDENT...



- **CE QU'ILS METTENT À DISPOSITION :**
UNE SÉLECTION ÉQUILBRÉE INSPIRÉE DU
MODÈLE D'ASSIETTE ÉQUILBRÉE.
- **QUAND ILS OFFRENT À MANGER :**
RÉGULIÈREMENT AU COURS DE LA JOURNÉE,
AVEC DES PAUSES CLAIRES ENTRE LES DEUX.
- **OÙ ILS PROPOSENT DE MANGER :**
DE PRÉFÉRENCE ASSIS À TABLE.
- **QUEL EST LE CADRE :**
LENTÉMENT ET DANS LE CALME.

LES ENFANTS DÉCIDENT...



- **DE CE QU'ILS MANGENT :**
PARMI LES ALIMENTS PROPOSÉS
PAR LES ADULTES.
- **DE LA QUANTITÉ QU'ILS
VEULENT MANGER :**
SELON LEUR FAIM.

Focus: Les produits laitiers

Définition

Définition des produits laitiers ou laitages :

- Lait ou produit fabriqué à partir du lait

D'un point de vue nutritionnel :

- Ce terme inclus : Lait, yogourt, séré, cottage-cheese, fromage, desserts lactés
- Ce terme exclus : Beurre, crème, glace, certains fromages à tartiner, lait de coco

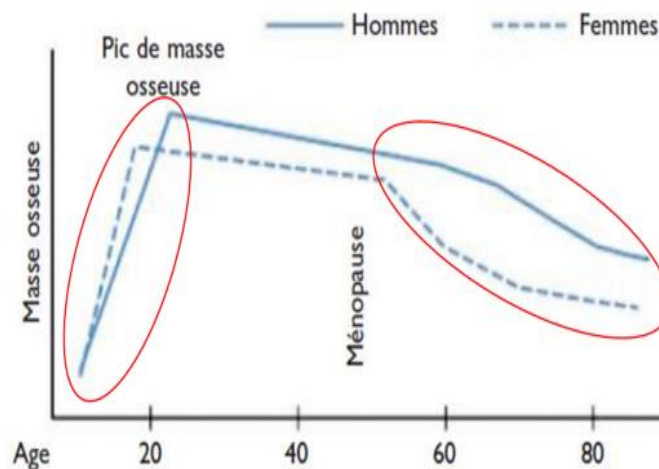
Sont sources de protéines et de calcium



Calcium et santé osseuse

Âge et santé osseuse :

- Enfance et adolescence : Constitution du squelette, pic de masse osseuse à 20 – 25 ans
- A partir de 50 ans : Accélération de la perte de masse osseuse notamment chez les femmes (ménopause)



Calcium et santé osseuse

Enfance et adolescence :

- But : Promouvoir le pic de masse osseuse
- Éléments favorisant le pic de masse osseuse
 - Calcium et vitamine D
 - Produits laitiers
 - Activité physique



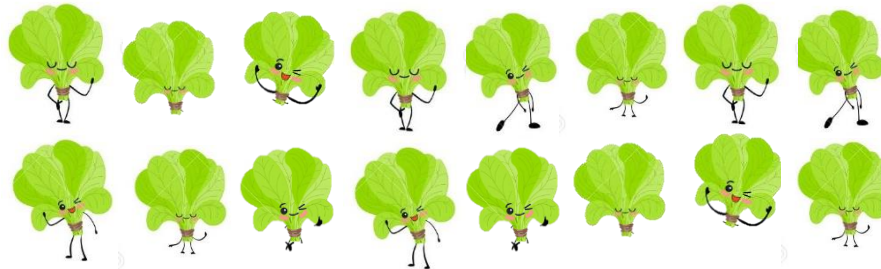
Nutriments qui impactent la santé osseuse

Le calcium :

- Rôle principal : Intervient dans la constitution des os et des dents
- La vitamine D favorise l'absorption du calcium
- Sources : Produits laitiers, eaux minérales riches en calcium, légumes verts – Attention à la biodisponibilité du calcium et à la taille des portions



Un verre de lait (240 g)



16 portions d'épinards (85 g)

Le calcium végétal est moins bien absorbé que le calcium d'origine animale

Que penser des alternatives au lait?

Les alternatives au lait



LAIT ENTIER standardisé IP-SUISSE (Suisse).
Info allergies: voir ingrédients indiqués en gras

Valeurs nutritives par: 100ml | 1 portion (250ml)

Énergie en kj	env. 267	Fibres alimentaires	env. 0g
Énergie en kcal	env. 64	Protéines	env. 3.2g
Lipides	env. 3.5g	Sel	env. 0.1g
saturé gras saturés	env. 2.1g	Calcium	env. 120mg ^[1]
Glucides	env. 4.9g		
dont sucres	env. 4.9g		

Les alternatives au lait



eau, **AVOINE** sans gluten 11%, huile de tournesol, carbonate de calcium, correcteur d'acidité (E 340), sel marin, épaississant (E 418), vitamine B12, vitamine B2, vitamine D.

Info allergies: voir ingrédients indiqués en gras

Valeurs nutritives par: 100ml | 1 portion (250ml)

Énergie en kJ	env. 252	Fibres alimentaires	env. 0.6g
Énergie en kcal	env. 60	Protéines	env. 0.7g
Lipides	env. 3.2g	Sel	env. 0.1g
saturé gras saturés	env. 0.4g	Vitamine D	env. 0.75µg [1]
Glucides	env. 6.9g	Vitamine B2	env. 0.21mg [2]
dont sucres	env. 4.5g	Vitamine B12	env. 0.38µg [3]
		Calcium	env. 120mg [4]

Les alternatives au lait



eau, farine de riz 14% (Italie), **PURÉE DE NOISETTE** 3%, huile de tournesol, sel marin, enzymes (amylases).
Tous les ingrédients agricoles sont issus de la production biologique.

Info allergies: voir ingrédients indiqués en gras

Valeurs nutritives par: 100ml | 1 portion (250ml)

Énergie en kJ	env. 315	Fibres alimentaires	env. 0g
Énergie en kcal	env. 75	Protéines	env. 1g
Lipides	env. 3g	Sel	env. 0.1g
saturé gras saturés	env. 0.5g		
Glucides	env. 11g		
dont sucres	env. 3g		

Les alternatives au lait



base d'**AVOINE** (97,0%) (eau, **AVOINE** (8,3%)), fibre soluble de maïs, huile de tournesol, calcium (carbonate de calcium), sel marin, stabilisant (gomme gellane), vitamines (B2, B12, D2).

Info allergies: voir ingrédients indiqués en gras

Valeurs nutritives par: 100ml

Énergie en kj	env. 169	Sel	env. 0.11g
Énergie en kcal	env. 40	Vitamine D	env. 0.75µg [1]
Lipides	env. 1.5g	Vitamine E	env. 0mg
saturé gras saturés	env. 0.2g	Vitamine C	env. 0mg
Glucides	env. 5.8g	Vitamine B1	env. 0mg
dont sucres	env. 0g	Vitamine B2	env. 0.21mg [2]
Fibres alimentaires	env. 1.2g	Vitamine B12	env. 0.76µg [3]
Protéines	env. 0.2g	Calcium	env. 120mg [4]

Les alternatives au lait

En conclusion

- Apport en calcium
- Ajout de sucre
- Provenance des matières premières

Idées reçues

- Il faut toujours finir son assiette
- Tu n'as pas été sage, tu es privé de dessert versus tu as été sage je t'offre une glace
- Il ne faut pas boire en mangeant
- Les sucreries sont interdites pour les enfants
- Il ne faut pas boire un soda, mais un jus de fruit, c'est meilleur pour la santé
- Il faut manger de la viande pour devenir grand et fort
- Pas de grignotages entre les repas

Différence entre collation et grignotage

GRIGNOTAGE

- Contenu non planifié (qualitatif et quantitatif), souvent sucré et/ou gras
- Pas de début ou de fin précise
- Déclencheur : l'envie
- Consommé debout ou en mouvement
- Consommé en même temps qu'une autre activité

COLLATION

- Contenu planifié, en général équilibré
- Début et fin précise, durée limitée
- Déclencheur : la faim
- Consommé assis à table
- Pas d'autres activités conjointes

Sites de références

OSAV : <https://bonappetitlespetits.ch>

Société Suisse de Nutrition: www.sge-ssn.ch

Fourchette verte: www.fourchetteverte.ch

Croix-Rouge fribourgeoise: www.manger-bouger-fr.ch



**MERCI DE VOTRE
ATTENTION,**

**PLACE À VOS
QUESTIONS!**