



Contenu :

L'alimentation des enfants

- P. 2** Il n'est jamais trop tôt pour agir
- P. 2** Les parents prêchent par l'exemple
- P. 2** Poids corporel sain et bilan énergétique
- P. 3** Une alimentation adaptée aux enfants
- P. 7** L'alimentation des enfants – à retenir
- P. 8** Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année
- P. 9** Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans
- P. 10** Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans
- P. 11** Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans
- P. 12** Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans
- P. 13** Sources
- P. 14** Impressum

Il n'est jamais trop tôt pour agir

La promotion de la santé commence dès la petite enfance. En effet les fondements d'un mode de vie sain sont acquis dès le plus jeune âge et servent de base à l'individu adulte. Les principes et valeurs promus par l'environnement familial en matière d'alimentation et de santé sont assimilés par l'enfant et influencent ses habitudes et son mode de vie à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle il est essentiel d'inciter les enfants à se nourrir sainement.

Les parents prêchent par l'exemple

La palette alimentaire de la petite enfance est fixée par les parents. Elle détermine le cadre dans lequel les enfants en bas âge développent leurs goûts et leurs préférences. La saveur sucrée est la seule préférence gustative innée du nourrisson. Toutes les autres préférences doivent être acquises. Les parents et autres personnes de référence font figure d'exemple en la matière. Que savourent la maman, le papa, le frère, la grand-maman, les enseignants, les éducateurs, etc. ? Et que consomment-ils moins volontiers ou pas du tout ? Que sert-on à table et où mange-t-on ? Les expériences alimentaires acquises par les enfants au cours de leurs premières années de vie perdurent. Les préférences liées à l'enfance se perdent rarement.

Poids corporel sain et bilan énergétique

Les enfants ont besoin d'énergie pour bouger et grandir. Leur métabolisme tourne à plein régime. Aussi leurs besoins énergétiques — mis en proportion avec le poids corporel — sont-ils accrus par rapport à ceux des adultes. Prenons par exemple le cas d'une fillette âgée de 8 ans et d'un poids corporel de 25 kg. Ses besoins énergétiques s'élèvent à 1 700 kcal/jour, tandis que ceux de sa maman, qui pèse 2,5 fois plus, sont seulement de 600 kcal supérieurs à ceux de sa fille.

Le bilan énergétique devrait toujours être équilibré. Lorsque l'énergie apportée par la nourriture équivaut à l'énergie dépensée par l'enfant, le bilan énergétique est dit équilibré. Mais si, à long terme, l'enfant mange plus que ce qu'il dépense, cela entraîne un surpoids. S'il mange moins que ce qu'il dépense, cela mène à un poids insuffisant..

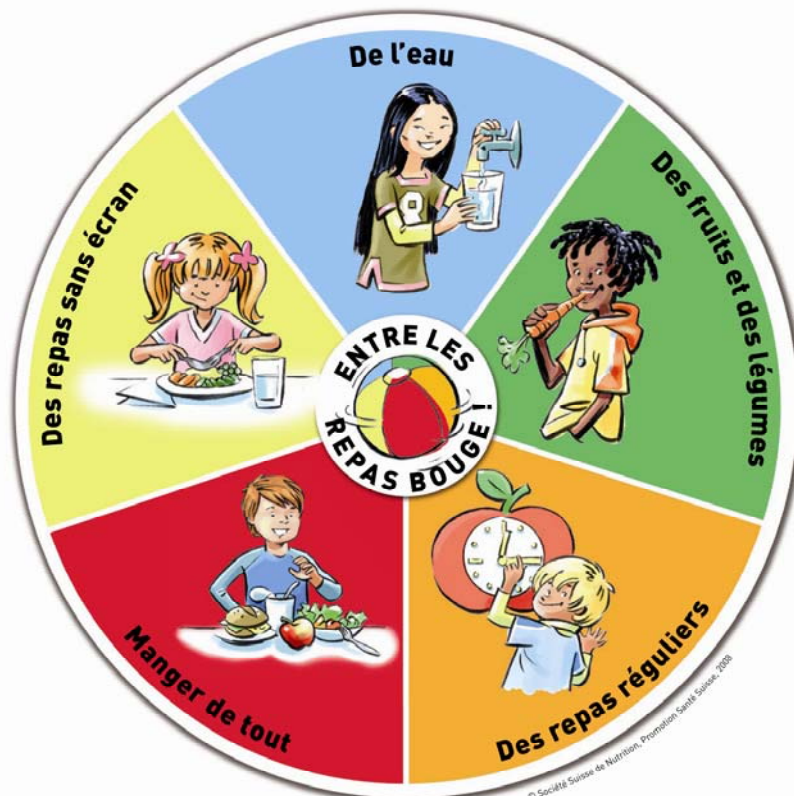
L'alimentation et le mouvement sont indissociables. Par conséquent les besoins énergétiques des enfants qui bougent abondamment sont supérieurs à ceux des enfants sédentaires. Les enfants devraient être le plus physiquement actifs possible. Pour ce faire, il convient de favoriser aussi bien les activités sportives que les activités physiques quotidiennes (déplacement, jeux, etc).

Une alimentation adaptée aux enfants

L'alimentation des enfants, à partir du premier anniversaire et jusqu'au début de l'adolescence, doit être diversifiée et variée et ne diffère pas de celle de l'adulte sur le plan qualitatif. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, pour autant qu'ils soient consommés dans des quantités appropriées.

Pour être sains et performants, pour croître et se développer de façon optimale, petits et grands ont besoin de divers nutriments en plus de l'air qu'ils respirent. Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les minéraux, les fibres alimentaires et l'eau sont indispensables, mais en quantités différentes. Aussi, nos besoins en eau s'expriment-ils en litre tandis que nos besoins en vitamines et en minéraux s'expriment en milligrammes. D'autres nutriments, regroupés sous l'appellation de « substances végétales secondaires », qui donnent aux plantes leur arôme et leur couleur, semblent également jouer un rôle pour notre santé.

Le disque de l'alimentation de la SSN présente des recommandations alimentaires pour enfants alliant plaisir et santé.



© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN



De l'eau !

Boire suffisamment est essentiel à la santé ! Préférez l'eau aux boissons sucrées ou aux boissons dites « light » édulcorées artificiellement. Les boissons sucrées ne conviennent pas pour passer la soif car elles contiennent beaucoup de sucre et elles entretiennent la préférence pour le sucré chez l'enfant. Pour changer, proposez-leur du thé aux fruits ou des tisanes non sucrés, ou encore du jus de fruit dilué.



Des fruits et des légumes !

Découvrez la diversité des fruits et des légumes disponibles. Au fil des saisons, variez les recettes, les présentations, les saveurs. Les fruits et les légumes sont riches en éléments précieux pour la santé. Ils colorent vos repas et se prêtent idéalement aux collations.



Des repas réguliers !

Un petit déjeuner équilibré est la meilleure façon de commencer la journée (et de la poursuivre en pleine forme). Céréales ou pain complet, fruits ou légumes et produits laitiers tels que fromage, yoghourt ou lait fournissent à vos enfants l'énergie nécessaire pour toute la matinée. Répartissez régulièrement les autres repas sur le reste de la journée. Des repas et collations équilibrés et réguliers rassasient bien et permettent d'éviter les grignotages.



Manger de tout !

Que ce soit pour leur goût, leur présentation ou en raison d'un matraquage publicitaire, les enfants sont attirés par certains aliments. Essayez d'ouvrir leur horizon alimentaire en leur proposant des alternatives intéressantes – chaque jour des fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes et des produits laitiers, et une fois par jour, du poisson, des œufs ou de la viande. Cette diversité est importante pour procurer à l'organisme en suffisance les nutriments dont il a besoin. Les produits sucrés ou les snacks salés font également partie de cette diversité. Leur consommation est recommandée en toute petite quantité.



Des repas sans écran !

Les activités annexes durant le repas (regarder la télévision, lire le journal...), détournent l'attention et empêchent de ressentir à temps le signal corporel de la satiété. Il est le repère permettant de savoir quand nous avons assez mangé. Le risque est de manger plus que nécessaire. Encouragez vos enfants à manger à table, avec vous, en prenant le temps, et à s'arrêter quand ils n'ont plus faim. Le calme, le plaisir et une ambiance conviviale sont autant d'éléments qui favorisent une bonne perception des sensations corporelles. Limitez le temps que vos enfants passent quotidiennement devant un écran, encouragez leur intérêt pour d'autres activités.

Les produits pour enfants sont-ils nécessaires ?

Des yogourts au muesli, en passant par les saucisses, les biscuits ou cakes fourrés au lait et les barres de chocolat, les produits alimentaires pour enfants sont de plus en plus nombreux. Chacun y trouve son compte : les petites portions pratiques, les emballages divertissants, la présentation colorée et même un petit jouet en complément attirent les enfants, tandis que la référence à des nutriments spécifiques convainc les parents. Les qualités du « bon lait », des « précieuses vitamines » et des « fibres alimentaires bienfaisantes » qu'ils contiennent sont vantées. Il est cependant impossible de juger globalement la valeur nutritionnelle de ces aliments, car ces derniers sont trop différents. Il est néanmoins possible d'affirmer que les aliments pour enfants sont souvent onéreux, mais en aucun cas nécessaires pour subvenir aux besoins nutritionnels de nos enfants. Cela est tout à fait possible avec les aliments conventionnels. Un regard critique sur les produits en vaut la peine. Lisez attentivement la liste des ingrédients, car elle énumère les composants dans l'ordre décroissant de leur importance. Faites tout particulièrement attention aux graisses, aux sucres, au miel et autres produits sucrants, et comparez les avec les valeurs des aliments conventionnels. Au second coup d'œil, de nombreux produits pour enfants peuvent se révéler être des friandises. Dans ces cas, il convient de les considérer comme telles.

Le végétarisme convient-il aux enfants ?

Il existe plusieurs types d'alimentation végétarienne, lesquels doivent être jugés séparément. L'alimentation lacto-végétarienne (autorisant le lait et les produits laitiers mais pas la viande, le poisson et les oeufs) ou l'alimentation lacto-ovo-végétarienne (autorisant les œufs, le lait et les produits laitiers mais pas la viande et le poisson) peut convenir aux enfants à condition que le choix des aliments soit varié et qu'il fournisse tous les nutriments nécessaires à l'enfant. Aussi, une alimentation végétarienne est en mesure de couvrir tous les besoins de l'enfant à condition que celui-ci consomme du lait et des produits laitiers en quantités suffisantes, et que le plan de menus soit équilibré de sorte à prévenir les carences en protéines, en vitamine B12, en vitamine D et en fer. L'alimentation végétalienne proscrit non seulement la viande, mais également tous les produits alimentaires d'origine animale tels que le lait, les produits laitiers, les œufs, le miel, etc. et devrait être évitée. Ce type d'alimentation n'est pas recommandé pour les enfants car il est à l'origine de carences dont les conséquences pour la santé sont graves.

L'alimentation, une source de plaisir

Lorsque vous prenez de bonnes résolutions pour adopter une alimentation saine, n'oubliez pas que manger doit être une source de plaisir. Les enfants ne jugent pas le repas uniquement en termes de

santé. Ils veulent savourer sans modération avec tous leurs sens. Ils attachent beaucoup d'importance à l'aspect visuel, au goût et à l'odeur. Pour les plus âgés d'entre eux, les notions de performances physiques et psychiques, de fitness, d'apparence physique, etc. sont plus probantes que la notion d'alimentation saine. En résumé les enfants ne souhaitent pas une « alimentation théoriquement saine », mais plutôt des mets imaginatifs, variés et appétissants, lesquels sont également proposés par la cuisine rapide (« fast food ») et la cuisine du monde (« ethno food »).

Ne pas oublier l'hygiène dentaire

Il est recommandé de restreindre la consommation de sucre aux repas et de se brosser les dents après les repas. Si des bonbons ou chewing-gum sont consommés entre les repas, leur version ménageant les dents (Sympadent) est la plus indiquée.

Conseils aux parents

- ⇒ Transmettez vos habitudes alimentaires en mangeant en famille aussi souvent que possible. Un repas familial est bien plus qu'une simple occasion de se nourrir.
- ⇒ Faites en sorte que l'atmosphère des repas soit agréable. Faites participer vos enfants à la conversation.
- ⇒ Intégrez les souhaits et propositions de vos enfants aux menus, sans oublier vos propres préférences. La définition de « règles du jeu » et de compromis permet à la fois de se faire plaisir à table et de garantir un apport suffisant en tous les nutriments importants.
- ⇒ N'utilisez pas les aliments comme moyen coercitif (punition ou menace), mais pas non plus comme récompense ou comme consolation. Cela constitue un mauvais exemple de conduite pour les enfants, lequel les accompagne jusqu'à l'âge adulte (récompenser une prestation par une douceur par ex.)
- ⇒ N'insistez pas quand un enfant déclare qu'il est rassasié. L'enfant doit apprendre à se fier à son sentiment de satiété et ne pas être obligé de vider son assiette.
- ⇒ Laissez vos enfants prendre part à l'élaboration des menus, à la préparation des repas et aux courses.
- ⇒ Faites en sorte que les repas soient pleins de fantaisie, variés et appétissants. Les enfants perçoivent les mets avec tous leurs sens.
- ⇒ Servez régulièrement de nouveaux plats et ne vous découragez pas si les enfants ne sont pas enthousiastes dès la première fois. Ils mangent plus volontiers ce qu'ils connaissent. De plus, leur sensibilité gustative est sujette à d'importantes fluctuations.
- ⇒ Il faut souligner que quand il s'agit de promouvoir le comportement alimentaire des enfants, les pa-

rents prêchent par l'exemple. L'exemple montré par les parents est plus persuasif que la menace et l'interdiction.

⇒ Les enfants s'alimentent souvent très irrégulièrement. Ils mangent parfois beaucoup, puis moins. Leurs préférences varient également très rapidement. Tant que les menus sont variés et équilibrés, que les enfants se développent sainement, qu'ils sont performants et qu'ils ne présentent ni maigrreur ni surpoids, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

Alimentation des enfants – à retenir

- Il n'est jamais trop tôt pour qui veut contribuer à sa santé.
- Les parents et autres personnes qui contribuent à l'éducation des enfants font toujours figure d'exemple.

Et les 5 messages du disque de l'alimentation :

- De l'eau !
- Des fruits et des légumes !
- Des repas réguliers !
- Manger de tout !
- Des repas sans écran !

Consultation individuelle

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.asdd.ch.

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des enfants en bonne santé. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 1 an. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Boire 6 dl de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Légumes et fruits

Consommer chaque jour 3 portions de légumes (1 portion = 40 g de légumes).

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = 60 g de fruit), si possible crus et bien lavés.

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Consommer chaque jour 3 à 4 portions d'aliments farineux. Préférer les produits complets. (1 portion = 40 g de pain ou 30 g de légumineuses [poids cru] ou 120 g de pommes de terre ou 25 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Consommer par semaine :

- au max. 5 portions de viande (1 portion = 40 g), dont max. une portion sous forme de charcuterie.

- 1 portion de poisson (1 portion = 40 g).

- 1-2 œufs, y compris les œufs inclus dans les préparations comme p.ex. dans les pâtisseries, gratins ou crèmes.

Consommer en plus chaque jour 3 à 4 portions de lait ou produits laitiers (1 portion = 1 dl de lait ou 1.5 dl de lait de croissance ou équivalent ou 100 g de yogourt ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle)

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Utiliser 2 cuillères à café par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive (olive, colza...). Dont au moins 1 c. à café sous forme d'une huile fournissant des acides gras omega 3 (colza, noix ou soja) à utiliser crue.

Si souhaité, utiliser 1 cuillère à café par jour de beurre ou margarine pour les tartines.

La consommation d'une cuillère à café par jour de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes) moulus est conseillée.

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Consommer par jour au maximum 1 petite portion de douceur ou d'amuse bouche salé, comme p.ex. ½ barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurres, 1 petite boule de glace, 3 à 5 chips ou un verre de limonade (2 dl). Les douceurs et snacks salés sont généralement riches en graisse et/ou sucre et sont à consommer avec modération (prévention du surpoids et de la carie dentaire). Eviter totalement la consommation de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine, comme le thé froid, le café ou le coca-cola.



Recommandations nutritionnelles pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des enfants en bonne santé. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 2 à 3 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Boire 7 dl de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Légumes et fruits

Consommer chaque jour 3 portions de légumes (1 portion = 50 g de légumes). Beaucoup d'enfants aiment les légumes crus, coupés en morceaux ou les sauces aux légumes.

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = 75 g), si possible crus et bien lavés.

Une des portions de fruit ou de légumes peut être remplacée par 1 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Consommer chaque jour 3 à 4 portions d'aliments farineux. Préférer les produits complets. (1 portion = 45 g de pain ou 35g de légumineuses [poids cru] ou 140 g de pommes de terre ou 30 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Consommer par semaine

- au max. 5 portions de viande (1 portion = 50 g), dont max. une portion sous forme de charcuterie.

- 1 portion de poisson (1 portion = 50 g).

- 1-2 œufs, y compris les œufs inclus dans les préparations comme p.ex. dans les pâtisseries, gratins ou crèmes.

Consommer en plus chaque jour 3 à 4 portions de lait ou produits laitiers (1 portion = 1 dl de lait ou 1.5 dl de lait de croissance ou équivalent ou 100 g de yogourt ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Utiliser 3 cuillères à café par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive (olive, colza...). Dont au moins 1 c. à café sous forme d'une huile fournissant des acides gras omega 3 (colza, noix ou soja) à utiliser crue.

Si souhaité, utiliser 1 cuillère à café par jour de beurre ou margarine pour les tartines.

La consommation d'une cuillère à café par jour de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, moulues avant l'âge de 3 ans).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Consommer par jour au maximum 1 petite portion de douceur ou d'amuse bouche salé, comme p.ex. une barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurres, 1 petite boule de glace, 20 g de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les douceurs et snacks salés sont généralement riches en graisse et/ou sucre et sont à consommer avec modération (prévention du surpoids et de la carie dentaire). Eviter totalement la consommation de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine, comme le thé froid, le café ou le coca-cola.



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des enfants en bonne santé. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 4 à 6 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Boire 8 dl de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Légumes et fruits

Consommer chaque jour 3 portions de légumes (1 portion = 70 g de légumes). Beaucoup d'enfants aiment les légumes crus, coupés en morceaux ou les sauces aux légumes.

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = 100 g), si possible crus et bien lavés.

Une des portions de fruit ou de légumes peut être remplacée par 1 à 1,5 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Consommer chaque jour 3 à 4 portions d'aliments farineux. Préférer les produits complets. (1 portion = 50 g de pain ou 40g de légumineuses [poids cru] ou 180 g de pommes de terre ou 40 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz (poids cru)).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Consommer par semaine :

- 5 portions, au maximum, de viande (1 portion = 50 g), dont max. une portion sous forme de charcuterie.
- 1 portion de poisson (1 portion = 50 g).
- 2 d'œufs, y compris les œufs contenus dans les préparations, comme p.ex. dans les pâtisseries, gratins ou crèmes.

Consommer en plus 3 portions de produits laitiers par jour (1 portion = 1 dl de lait ou 100 g de yogourt ou 100 g fromage frais/cottage ou 15 g fromage à pâte dure ou 30 g fromage à pâte molle).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 1 cuillère à café par jour de beurre ou margarine pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Consommer par jour au maximum 1 petite portion de douceur ou d'amuse bouche salé, comme p.ex. une barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurres, 1 petite boule de glace, 20 g de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les douceurs et snacks salés sont généralement riches en graisse et/ou sucre et sont à consommer avec modération (prévention du surpoids et de la carie dentaire). Les boissons contenant de la caféine, telles que le café, le thé froid ou le coca-cola ne devraient être consommées qu'en petites quantités et de manière exceptionnelle. Eviter totalement les boissons alcoolisées.

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des enfants en bonne santé. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 7 à 9 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Boire 9 dl de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Légumes et fruits

Consommer chaque jour 3 portions de légumes (1 portion = 70 g de légumes). Beaucoup d'enfants aiment les légumes crus, coupés en morceaux ou les sauces aux légumes.

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = 110 g), si possible crus et bien lavés.

Une des portions de fruit ou de légumes peut être remplacée par 1 à 1.5 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Consommer chaque jour 3 à 4 portions d'aliments farineux. Préférer les produits complets. (1 portion = 65 g de pain ou 50g de légumineuses [poids cru] ou 220 g de pommes de terre ou 45 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Consommer par semaine :

- 5 portions, au maximum, de viande (1 portion = 70 g), dont max. une portion sous forme de charcuterie.
- 1 portion de poisson (1 portion = 75 g).
- 2 œufs, y compris les œufs contenus dans les préparations, comme p.ex. dans les pâtisseries, gratins ou crèmes.

Consommer en plus 2 à 3 portions de produits laitiers par jour (1 portion = 2 dl de lait ou 180 g de yogourt ou 200 g fromage frais/cottage ou 30 g fromage à pâte dure ou 60 g fromage à pâte molle).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 1 à 2 cuillères à café par jour de beurre ou margarine pour les tartines.

La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Consommer par jour au maximum 1 petite portion de douceur ou d'amuse bouche salé, comme p.ex. une barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurres, 1 petite boule de glace, 20 g de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les douceurs et snacks salés sont généralement riches en graisse et/ou sucre et sont à consommer avec modération (prévention du surpoids et de la carie dentaire). Les boissons contenant de la caféine, telles que le café, le thé froid ou le coca-cola ne devraient être consommées qu'en petites quantités et de manière exceptionnelle. Eviter totalement les boissons alcoolisées



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des enfants en bonne santé. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 10 à 12 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Boire 1 litre de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Légumes et fruits

Consommer chaque jour 3 portions de légumes (1 portion = 80 g de légumes). Beaucoup d'enfants aiment les légumes crus, coupés en morceaux ou les sauces aux légumes.

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = 120 g), si possible crus et bien lavés.

Une des portions de fruit ou de légumes peut être remplacée par 1 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Consommer chaque jour 3 à 4 portions d'aliments farineux. Préférer les produits complets. (1 portion = 100 g de pain ou 65g de légumineuses [poids cru] ou 270 g de pommes de terre ou 60 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]).

Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs

Consommer par semaine :

- 5 portions, au maximum, de viande (1 portion = 85 g), dont max. une portion sous forme de charcuterie.
- 1 portion de poisson (1 portion = 90 g).
- 2 à 3 œufs, y compris les œufs contenus dans les préparations, comme p.ex. dans les pâtisseries, gratins ou crèmes.

Consommer en plus 3 portions de produits laitiers par jour (1 portion = 2 dl de lait ou 180 g de yogourt ou 200 g fromage frais/cottage ou 30 g fromage à pâte dure ou 60 g fromage à pâte molle).

Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple). Utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée. Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café par jour de beurre ou margarine pour les tartines. La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

Consommer par jour au maximum 1 petite portion de douceur ou d'amuse bouche salé, comme p.ex. une barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 20 g de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les douceurs et snacks salés sont généralement riches en graisse et/ou sucre et sont à consommer avec modération (prévention du surpoids et de la carie dentaire). Les boissons contenant de la caféine, telles que le café, le thé froid ou le coca-cola ne devraient être consommées qu'en petites quantités et de manière exceptionnelle. Eviter totalement les boissons alcoolisées.



Sources

1. Monika Cremer, Dr.med. Josef Laimbacher, „L'alimentation des enfants en âge scolaire“, Société Suisse de Nutrition SSN, 1^{ère} édition 2008, Berne
2. Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund



Impressum

© 2010 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87

Case postale 8333

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch/f

Refonte

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN

Collaboration scientifique

Honegger Marianne, diététicienne diplômée ES

Dr. Laimbacher Josef– Hôpital pédiatrique de Suisse orientale St.Gallen – membre du comité de la SSN

Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN

Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP

Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN

Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.