

L'alimentation des enfants (1/2)

Pour les enfants, les besoins nutritionnels vont être difficiles à définir. En effet, en raison des vitesses de croissance variable, de l'âge auquel se déclenche la puberté et de l'activité de chacun, les besoins vont varier de façon importante.

L'alimentation de l'enfant va jouer un rôle capital dans **sa croissance et sa santé**.

On va insister sur une alimentation variée et équilibrée, pour permettre à l'enfant d'avoir accès à tous les nutriments essentiels. C'est également une période où les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, vont s'installer.

« Le goût se forme pendant l'enfance, et relève d'un apprentissage »

Voici les différents besoins nutritionnels de l'enfant (entre 3 et 11 ans, avant l'adolescence), répartis selon les différents groupes d'aliments :

➡ **La viande, les œufs et le poisson : 1 fois par jour**

Ils vont être la principale source de **protéines** et de **fer** pour l'enfant.

- Les protéines animales sont de bonne qualité nutritionnelle, et vont contribuer à répondre aux besoins de croissance de l'enfant (muscles, os, cellules ...).
- Le fer lui, va permettre à l'organisme d'augmenter la résistance aux infections et d'améliorer les performances cognitives.



L'enfant doit donc en consommer **1 fois par jour**, au déjeuner ou au dîner.

Cependant, la quantité ne devra pas être trop importante (les déchets engendrés par la digestion de ces protéines sollicitent énormément les reins, qui ne sont pas encore arrivés à maturité). Il faudra donc insister sur la qualité, plutôt que sur la quantité.

Quelques recommandations :

- **Pour la viande**, favoriser les morceaux les moins gras (poulet sans la peau, escalope de volaille, de veau, steak haché 5% de MG, jambon blanc ...)
- **Pour le poisson**, en proposer 2 fois minimum par semaine, même les plus gras
- **Pour les œufs**, 1 fois par semaine, sous toutes ses formes (omelette, œuf au plat, œufs à la coque ...).
- **Pour les charcuteries et les fritures**, à limiter.

➡ **Vers 4/5 ans** : à peine 50 g de VPO soit ½ steak haché, 1 tranche de jambon, 1 œuf

➡ **Vers 10/12 ans** : environ 100g de VPO soit un « pavé » de poisson, 1 tranche rôti de bœuf, 1 paupiette de veau

Fiche nutrition

➡ Le lait et les produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Ils vont être une source importante de protéines et de calcium, indispensables pour la croissance et la bonne minéralisation des os de l'enfant.

*Le calcium est un minéral dont l'absorption intestinale sera améliorée par la **vitamine D**. Cette dernière est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau. Il faut donc que les enfants profitent un maximum de l'extérieur.*



Pour couvrir tous les besoins en calcium (ils vont varier de 700 à 1200 g / jour), il est conseillé **d'alterner les produits laitiers** : Lait, yaourts, fromages, desserts lactés (attention cependant aux produits trop riches en gras et en sucres)...

Voici quelques équivalences de calcium (Environ 200mg par portion) :

- 1 verre moyen de lait de vache
- = 1 yaourt nature
- = 1 portion de fromage (30 g)
- = 3 petits suisses naturels
- = 1 fromage blanc nature



➡ Les fruits et Les légumes : au moins 5 par jour

Ce sont des aliments indispensables pour l'alimentation de l'enfant car ils sont riches en vitamines, minéraux et en fibres.

Ils sont aussi peu caloriques et participent à la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ...

On peut les consommer à tous les repas, en variant les choix, les modes de cuissons et les recettes de cuisine. Ils peuvent être frais, surgelés, en conserves ou en jus.

Fiche nutrition

www.saveursetvie.fr - 01 41 733 733 - bienmangerpourtmeuxvivre.fr