

## L'alimentation des enfants (2/2)

### ➤ Les féculents et produits céréaliers : à chaque repas et selon l'appétit

Consommés à tous les repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) et en quantité adaptée à l'activité physique de l'enfant, cette famille d'aliments est **importante** pour le fonctionnement des **muscles** et du **cerveau**.

Sous forme de pain, ou en accompagnement des légumes, ils vont fournir une **énergie** qui se libère progressivement dans le corps, limitant ainsi les coups de fatigue et les grignotages.

### ➤ Les matières grasses ajoutées : à consommer modérément et en privilégiant la qualité

Tout comme pour les adultes, ces matières grasses d'ajout sont à limiter. Il est conseillé d'insister sur la **qualité**. On va donc privilégier les huiles végétales et le beurre cru. Ces aliments couvriront les besoins en oméga 3/6 et en vitamines D/E.

Il faudra être également vigilant sur les **graisses « cachées »** (souvent bien appréciées des petits) : gâteaux, pâtisseries, viennoiseries, fritures sucrées ou salées, ...

Si les enfants s'habituent à manger toujours « trop » gras, leurs habitudes alimentaires pourraient avoir de mauvaises répercussions sur leur santé et leur poids.



### ➤ Les produits sucrés : raisonnablement et pas systématique

Sucres, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, crèmes desserts, crèmes glacées, sodas ... sont des produits sucrés. En diététique, ils sont surnommés « **calories vides** » : c'est-à-dire qu'ils n'ont **aucun intérêt nutritionnel**.

De plus, pour les enfants, ils contribuent, surtout en l'absence d'un brossage de dents régulier, à la formation des caries dentaires et ils sont très caloriques. Une consommation excessive peut entraîner un risque de surpoids et d'autres pathologies à l'âge adulte.

### Voici quelques recommandations :

- Sucre modérément les laitages
- Privilégier les fruits, salades de fruits ou les compotes peu sucrées au dessert
- Garder les viennoiseries ou les pâtisseries pour les jours de fêtes
- De temps en temps, proposer des bonbons, des barres chocolatées, des biscuits ...

# Fiche nutrition

## ➤ Les boissons : l'eau est seule boisson indispensable

Bien entendu **l'eau est la seule boisson recommandée**, à volonté au cours et en dehors des repas.

Il est donc déconseillé de proposer des boissons sucrées type sodas, sirops, jus de fruits, nectars ...  
Elles sont très calorique et ne calment pas la soif.



## ➤ L'activité physique : essentielle !

L'activité physique participe chez l'enfant à son **équilibre énergétique**, à protéger sa santé (en diminuant les risques de développement de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'obésité ...) et à développer sa confiance en soi.

La fréquence de cette activité physique doit être **quotidienne**. Elle peut être pratiquée à la maison, dans le jardin, à l'école, en club sportif ...

### Quelques conseils pour « guider » l'appétit de l'enfant :

- Donner les repas et le goûter à **heures régulières**. Limiter les grignotages en dehors des repas
- Servir de **petites quantités**, mieux vaut en rajouter après sur demande de l'enfant
- Conseiller de **manger doucement**. L'enfant ne doit pas être le premier à finir, les parents doivent montrer l'exemple
- Ne pas forcer à finir l'assiette. Attention cependant aux caprices pour prendre 2 desserts
- Eviter les formules du type « encore une petite cuillère pour me faire plaisir... »
- Distinguer une demande de nourriture d'une demande d'affection. Il ne doit compenser le besoin de tendresse ou de réconfort auprès de la nourriture
- **Stimuler l'éveil du goût** : varier, jouer, cuisiner avec les saveurs et les couleurs

# Fiche nutrition

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr) - 01 41 733 733 - [bienmangerpourmieuxvivre.fr](http://bienmangerpourmieuxvivre.fr)