



Manger et bouger entre 3 et 12 ans



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Introduction

L'alimentation joue un rôle important dans la croissance et le développement de votre enfant. Elle contribue à sa santé d'aujourd'hui et de demain. Vous souhaitez lui **apprendre à manger sain et équilibré**; mais vous souhaitez aussi qu'il mange avec plaisir, tout en cherchant à faire du repas un moment agréable. En grandissant, il arrive que votre enfant mange de plus en plus souvent à l'école, à la maison relais. Vous vous posez probablement beaucoup de questions: **comment organiser les repas de la journée, comment équilibrer son alimentation à la maison**. Cette brochure essaie de vous donner des réponses.

Préambule

La brochure «Manger et bouger entre 3 et 12 ans» fait partie d'une série de brochures sur l'alimentation des enfants. La première qui s'intéresse à la période de 0 - 12 mois a été rééditée en 2013. La seconde éditée en 2013 s'intéresse à la période de 12 et 36 mois.



Ces brochures ont été réalisées dans le cadre du programme national «Gesond iessen Méi bewegen (gimb)».

Edition 2013

ISBN: 978-2-919909-85-8



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

ALINEA

Sommaire

6 L'organisation des repas

6 Le petit déjeuner

6 Les repas de midi et du soir

7 La collation du matin et le goûter de l'après-midi

8 Les familles alimentaires

8 Les fruits et/ou légumes: 5 portions par jour

9 Les produits céréaliers et autres féculents: à chaque repas et suivant l'appétit

10 Le lait et autres produits laitiers: 3 par jour (ou 4 selon la taille de la portion et selon leur richesse en calcium)

12 De la viande ou volaille, du poisson ou des œufs: 1 ou 2 fois par jour

14 Les graisses

16 Les produits sucrés: de temps en temps et en quantité raisonnable

17 Les boissons: de l'eau à volonté!

18 Le sel

19 Développer le goût de l'enfant et lui donner du plaisir à manger

20 L'équilibre dans l'assiette

21 L'activité physique

22 Notes personnelles

26 Adresses utiles

L'organisation des repas

Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. **Nous conseillons trois repas par jour auxquels peuvent s'ajouter une collation** éventuelle et surtout **un goûter**; ceci dans le but d'éviter les grignotages (constitués souvent d'aliments gras et sucrés).

Le petit déjeuner, les repas du midi et du soir sont des moments clés pour assurer une alimentation équilibrée à votre enfant.

Le petit déjeuner

Idéalement le petit déjeuner comprend:

1. un produit céréalier,
2. un produit laitier,
3. un fruit,
4. de l'eau ou une tisane.

Vous pouvez offrir à votre enfant un petit verre de jus de fruit, mais sachez que cela ne remplace pas le fruit frais mangé avec la pulpe.

Les repas de midi et du soir

Ces repas se constituent de:

1. un féculent (pâtes, semoule, riz, graines de couscous, pommes de terre... ou une quantité suffisante de pain) **ET**
2. de légumes **A PARTS EGALES,**
3. 1 portion par jour de viande, ou de volaille ou de poisson, ou d'œuf, répartie sur 1 ou 2 repas,
4. 1 portion de lait ou autre produit laitier,
5. un fruit ou une portion de fruits, (coupelle de fraises, poignée de cerises...),
6. de l'eau.

Vous pouvez varier les goûts au sein des différentes familles alimentaires (cf page 8).

La collation du matin et le goûter de l'après-midi

Si votre enfant prend un petit déjeuner complet le matin, il n'a pas besoin d'une collation importante dans la matinée. Vous pouvez alors lui proposer un fruit sans que cela lui coupe l'appétit pour le repas de midi.

Si votre enfant ne veut pas prendre de petit-déjeuner, alors vous pouvez lui donner une tartine, un laitage et un fruit, à consommer de préférence vers 9h, mais pas après 10 h (sinon, cela lui coupe l'appétit pour le repas de midi).

Comme boisson, pensez toujours à l'eau!

Le goûter se constitue d'un ou de deux aliments parmi les groupes suivants: fruits, laitages, produits céréaliers. Vous pouvez laisser choisir votre enfant. N'oubliez pas l'eau comme boisson.

Attention au piège suivant: si votre enfant prend un goûter vers 16 heures dans la structure d'accueil et rentre vers 18 heures, veillez à ce qu'il ne reprenne pas un deuxième goûter. Si votre enfant a faim, offrez-lui un fruit en attendant le dîner.

Ne vous inquiétez pas si un jour l'équilibre alimentaire n'a pas été atteint. Rappelez-vous: l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, mais sur toute une journée, voire même sur plusieurs jours.

Entre 3 et 6 ans, l'enfant s'oppose. Il passe par une période où il dit non. Cette phase est normale, elle fait partie du développement de la personnalité! Si l'enfant ne veut pas manger, ne le forcez pas; mais ne proposez pas pour autant d'alternative. Ne vous énervez pas. Gardez votre calme.

N'ayez pas peur de dire parfois non et restez ferme. Un enfant a besoin de références et de limites, aussi en matière d'alimentation. Un seul menu pour toute la famille, votre enfant choisira la quantité qu'il voudra manger.

Les familles alimentaires

Les fruits et/ou légumes: 5 portions par jour

Ensemble avec les féculents, ils constituent la base de notre alimentation. Les fruits et légumes sont **riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet bénéfique sur la santé a été largement démontré**. Ils interviennent dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme certains cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

Ils sont des composants fixes de chaque repas. Ils peuvent être consommés sous différentes formes: crus, cuits, en salade, en soupe, gratinés...

Quand vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes frais, mais les surgelés et les conserves restent intéressants sur le plan nutritionnel. Ils ont l'avantage d'être rapides à cuisiner quand vous manquez de temps, et de pouvoir se conserver plus longtemps.

5 portions
de fruits
et/ou légumes
par jour.

Les produits céréaliers et autres féculents: à chaque repas et suivant l'appétit

Ces aliments apportent des «sucres lents», indispensables pour fournir de l'énergie aux muscles et au cerveau. Contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), riches en sucres simples, **les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps**. En consommer, aide à attendre le repas suivant sans avoir faim, ce qui limite les «petits creux» et donc les grignotages.

Les féculents et autres produits céréaliers sont nécessaires à chaque repas, en quantités adaptées à l'appétit et à l'activité physique de votre enfant.

Vous pouvez choisir entre:

- le pain,
- les aliments céréaliers: pâtes, riz, semoule, blé entier ou concassé, maïs, céréales du petit déjeuner (choisir celles qui sont peu sucrées)...
- les pommes de terre, les patates douces, le tapioca,
- les légumes secs: pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...

Le lait et autres produits laitiers: 3 par jour (ou 4 selon la taille de la portion et selon leur richesse en calcium)

Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os. En plus de l'apport en protéines, **ils constituent la principale source de calcium de l'alimentation**. Ils contribuent aussi à limiter le grignotage en favorisant la satiété.

Parmi les produits laitiers, on trouve le lait et ses dérivés: yaourts, lait battu et lait fermenté, fromages blancs, fromages à pâte molle ou dure.

Si l'enfant n'aime pas boire du lait, il peut le consommer sous une autre forme.

Un verre de lait (150 ml) peut être remplacé, au choix, par:

- 1 yaourt,
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc ou cottage,
- 20 g de fromage à pâte dure (type emmental),
- 45 g de fromage à pâte molle (type camembert).

Les glaces et desserts lactés, additionnés de sucre, ne sont pas des laitages. Les laits aromatisés et sucrés doivent être consommés avec modération (2-3 fois par semaine).

Le lait n'est pas une boisson, mais un aliment liquide.

Attention aux pièges publicitaires: Les barres «lait et chocolat» ne peuvent en aucun cas compter pour un produit laitier, il s'agit de desserts à consommer modérément et en petite quantité seulement.

Le saviez-vous?

Une petite barre lait-chocolat contient environ 4 fois plus de matière grasse, 2 fois plus de sucre et 4 fois moins de calcium qu'un grand verre de lait.

Tout comme les autres friandises, ne les donnez à votre enfant que de temps en temps.

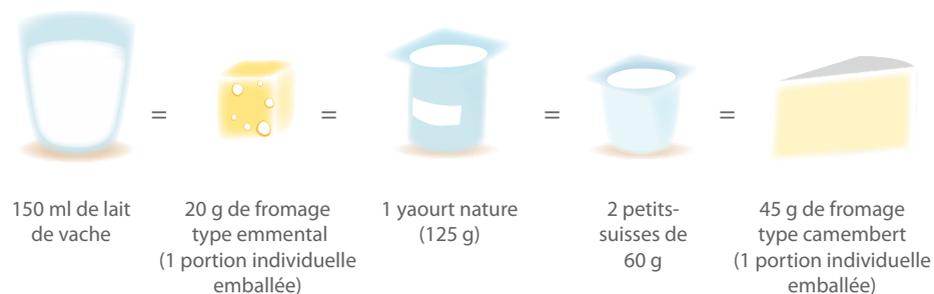
Le soja

Les préparations à base de soja et ses dérivés ne sont pas adaptées aux besoins des enfants en croissance et ne doivent pas se substituer aux laitages.

Bon à savoir

- Pour permettre au corps d'utiliser le calcium et pour faciliter sa fixation au niveau des os, la vitamine D joue un rôle essentiel. Elle est surtout fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau. **Il est important que les enfants aient une activité physique en plein air tous les jours**, sans pour autant s'exposer au soleil de façon prolongée.
- La vitamine D est une vitamine liposoluble (soluble dans les graisses). Choisissez plutôt des laitages ½ écrémés que complètement écrémés.

En termes d'équivalence:



De la viande ou volaille, du poisson ou des œufs: 1 ou 2 fois par jour

Ils apportent des protéines d'excellente qualité. La viande, les volailles et le poisson apportent aussi du fer.

La portion consommée au repas du midi ou du soir doit être adaptée aux besoins quotidiens de l'enfant en fonction de son âge et de son appétit.

Comment les choisir?

- **La viande et les volailles:**
en consommer 2 à 3 fois par semaine.

Toutes les viandes apportent des quantités quasiment équivalentes en fer et en protéines. Quel que soit le type de viande, favorisez les morceaux les moins gras: poulet sans la peau, rôti maigre, escalope de volaille ou de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG (matière grasse), jambon blanc (cuit)...

- **Le poisson: 2-3 fois par semaine.**

La nature des graisses qu'il contient a des effets protecteurs sur la santé, donc ne boudez pas les poissons gras: saumon, maquereau, sardine, hareng...

En pratique:

Les quantités par jour,
en un ou deux repas.

Vers 4 ans:

40-50g de viande ou volaille
ou poisson ou 1 œuf

Vers 7 ans:

50-70g de viande ou volaille
ou poisson ou un gros œuf

Vers 10 ans:

100g de viande ou volaille
ou poisson ou 2 œufs

Variez les poissons et leur mode de cuisson (papillote, vapeur, etc.). Si vous avez peu de temps, pensez aux filets ou pavés de poissons naturels surgelés, rapides et faciles à cuisiner. N'oubliez pas non plus les conserves, comme le thon au naturel ou les sardines à l'huile.

- **La charcuterie**

Très salée et riche en graisses saturées (sauf le jambon ou les tranches de volaille), **la charcuterie n'a pas sa place dans l'alimentation routinière d'une famille.** Vous pouvez en consommer une fois par semaine.

- **Les œufs**

Ils ne coûtent pas cher et les préparations sont innombrables: à la coque, au plat, en omelette, dans les salades...

Les graisses

Les matières grasses (MG) sont indispensables au développement de votre enfant, mais doivent être consommées en quantités adaptées. En effet, qu'elles soient d'origine végétale (huile, mayonnaise, margarine) ou animale (beurre, crème fraîche, saindoux, graisse d'oie), elles sont toutes très caloriques.

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale, et variez-les, car elles ont des propriétés différentes.

- Cuisinez à l'huile d'olive, huile d'arachide...
- Assaisonnez les salades, crudités avec l'huile de colza, huile d'olive, huile de tournesol, etc.
- Limitez les graisses d'origine animale: beurre, crème...
- Réservez le beurre pour le consommer cru en fine couche sur les tartines du petit déjeuner.
- Utilisez la crème, en petite quantité, pour accommoder légumes et féculents; ceci permet parfois de les faire mieux accepter par les enfants, mais privilégiez plus souvent les sauces à base de tomates ou de yaourt.

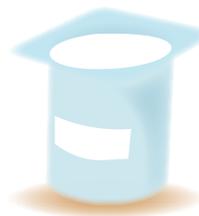
Limitez la consommation des graisses ajoutées (sauces, beurre, graisses de cuisson et fritures...).

Pour les viandes, volailles et poissons, alternez des préparations en sauce ou nécessitant beaucoup de matière grasse avec des modes de cuisson plus légers (au four, en papillote, grillé ou rôti).

Pour les légumes, optez pour la cuisson vapeur en ajoutant, selon les goûts de votre enfant, des épices (curry, cannelle, etc.) ou des herbes aromatiques (herbes de Provence, basilic, persil, coriandre...). Limitez l'utilisation du sel.

Les matières grasses ajoutées: modération, variété et imagination.

Lisez les étiquettes des plats préparés: ils contiennent parfois des quantités importantes de graisses ajoutées.



yaourt nature (100g)

Protéines (g): 3,7
Glucides (g): 6.9
Lipides (g): 1.3
... dont acides gras saturés (g): 0.8
Sodium (g): 0.05
Calcium (mg): 130



yaourt à la grecque (100g)

Protéines (g): 4.1
Glucides (g): 5
Lipides (g): 9.5
... dont acides gras saturés (g): 6,3
Sodium (g): 0,07
Calcium (mg): 151

Les produits sucrés: de temps en temps et en quantité raisonnable

Sont appelés produits sucrés le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les pâtisseries, les crèmes dessert, les crèmes glacées, les sodas...

À consommer avec modération car:

- pris en quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité et d'autres maladies aussi déjà chez l'enfant, l'adolescent ainsi qu'à l'âge adulte,
- ils contribuent, surtout en l'absence d'un brossage régulier des dents, à la formation des caries dentaires.

Consommés de temps en temps et en quantité raisonnable (2 à 3 fois par semaine maximum), les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

Les bons gestes

- Ne sucrez pas ou modérément les laitages (1 cuillère à café pour 1 yaourt).
- Au dessert, privilégiez les fruits frais, les salades de fruits (frais ou surgelés) ou les compotes peu sucrées, et limitez les pâtisseries, desserts lactés ou glaces.

Les boissons: de l'eau à volonté!

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté, au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. En plus, c'est la moins chère. L'eau du robinet dans notre pays est contrôlée, et offre toutes les garanties sur le plan de la santé. En cas de goût désagréable, on peut placer une bouteille d'eau dans le réfrigérateur pour la consommer bien fraîche.

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle (pas plus que 3 fois par semaine), car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif.

- N'en donnez pas aux repas.
- Évitez de donner l'habitude du sirop dans le verre d'eau.
- Ne confondez pas les boissons sucrées à base de fruits et les nectars (qui contiennent essentiellement du sucre, sans les avantages des fruits) avec les jus de fruits «sans sucre ajouté», y compris à base de concentré. Un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté ou jus de fruit frais pressé peut être consommé au petit déjeuner ou au goûter.

Le thé et le café peuvent avoir un effet excitant, et leur consommation doit être restreinte chez les enfants. Chez les plus grands, il est préférable qu'elle reste occasionnelle. Cela vaut également pour les boissons du type coca ou à base de thé qui, en plus d'une grande quantité de sucre, contiennent aussi des excitants comme la caféine, la théine.

Le sel

Apprenez à votre enfant à manger peu salé: vous verrez, on s'y habitue vite et facilement, et on mange avec autant de plaisir.

Utilisez de préférence du sel iodé.

Développer le goût de l'enfant et lui donner du plaisir à manger

L'éveil au goût passe par les 5 sens (voir, sentir, écouter, goûter, toucher) et consiste aussi à parler avec votre enfant de la nourriture autrement qu'en disant «j'aime/je n'aime pas» ou «c'est bon ou pas bon pour la santé». **Découvrez ensemble les nouvelles saveurs en imaginant des petits jeux de devinette.** Exemple: deviner le bruit que l'aliment va faire en mordant dedans.

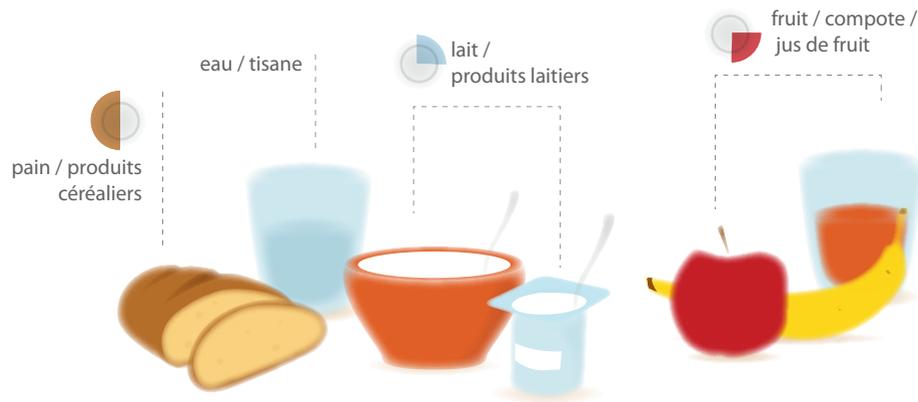
Votre enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux; laissez-lui le temps de découvrir progressivement. Proposez le même aliment régulièrement, sans renoncer dès le premier voire le deuxième, troisième... refus. **Ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui présenter cet aliment.** Petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera et finira par l'apprécier. Afin de solliciter sa curiosité, mettez de la couleur dans l'assiette.

Attention cependant à **distinguer le refus d'un aliment nouveau avec une réaction liée à un véritable dégoût**: votre enfant peut ne pas supporter le goût d'un aliment particulier. Au début, il est préférable de présenter l'aliment sous la même forme (cuisson, présentation). Quand l'enfant se sera familiarisé avec l'aliment, vous pouvez changer de mode de préparation.

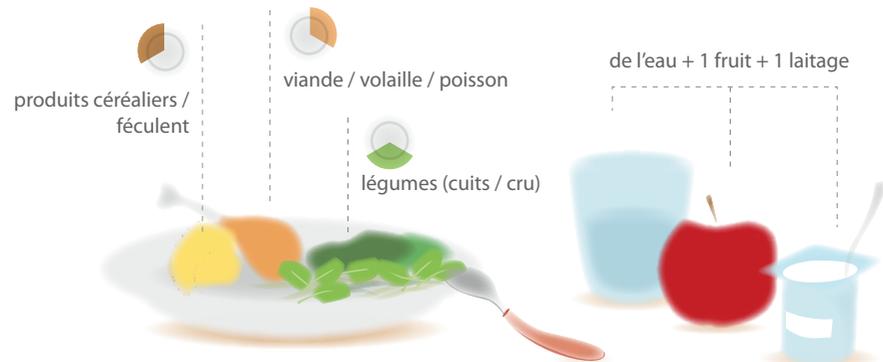
L'équilibre dans l'assiette

Afin d'avoir tous les nutriments dans les bonnes portions, il est utile de subdiviser son assiette.

Petit déjeuner



Repas du midi / du soir



L'activité physique

Une activité physique régulière est recommandée à tous, en particulier aux enfants qui deviennent de plus en plus sédentaires. Par définition **l'équilibre nutritionnel repose sur l'égalité des apports et des dépenses**, d'où la nécessité de bouger!

Quel type d'activité?

Au quotidien:

- marcher ou prendre le vélo pour aller à l'école, faire des courses,
- jouer, se défouler dehors dans le jardin, sur les aires de jeux, dans les parcs, monter les escaliers,
- promener son chien ou celui des voisins,
- participer aux activités ménagères (mettre la table, sortir la poubelle, ranger sa chambre...).

Pratiquer un sport, à choisir selon l'âge de l'enfant, son niveau de développement physique et ses envies. Beaucoup d'associations sportives proposent une ou deux séances gratuites («Schnupperstunde») avant une inscription définitive. Profitez-en pour faire découvrir différents sports à votre enfant. Et surtout, donnez le bon exemple. Bougez avec lui!

Quel rythme adopter?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants et adolescents et 30 minutes par jour pour les adultes.

En tout cas, c'est l'exemple des parents qui motivera les enfants. Bougez avec votre enfant!

Notes personnelles

Notes personnelles

Adresses utiles

Ministère de la Santé –
Direction de la Santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tél.: 2478 55 69
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Tél.: 8002 98 98 ou 22 00 99-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg (ANDL)
Tél.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Aid Infodienst
www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
(DGE)
www.dge.de

Plan national nutrition santé – France
www.mangerbouger.fr

