

De l'enfance à la pré-adolescence (3 à 11 ans)



Vous savez que l'alimentation joue un rôle important dans la croissance de votre enfant et qu'elle contribue à sa santé d'aujourd'hui et de demain. Vous souhaitez lui apprendre à bien manger mais aussi qu'il mange avec plaisir, et cherchez à faire du repas un moment agréable. Les repères de consommation et les nombreux conseils pratiques de ce guide peuvent vous aider à associer au quotidien plaisir et santé !

- 46 Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé.
- 69 Comment organiser les repas de la journée ?
- 74 Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?
- 78 Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?
- 83 Mon enfant n'aime pas les légumes. Que puis-je faire ?
- 85 Mon enfant est trop gros. Que puis-je faire ?

NOURRIR MON ENFANT, LUI FAIRE PLAISIR ET VEILLER À SA SANTÉ...

Apprendre à bien manger à votre enfant est tout à fait compatible avec lui faire plaisir ! Encouragez-le très tôt à bien choisir ses aliments. Certains doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres, en plus petite quantité. Mais les recommandations de ce guide n'imposent aucun interdit, sauf en ce qui concerne l'alcool.

Quels aliments consommer ?



FRUITS ET/OU LÉGUMES : AU MOINS 5 PAR JOUR !

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils interviennent dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

Lisez aussi *Quelques idées de menus*, p. 68.

Quand les consommer ?

À chaque repas, en variant vos choix. Les légumes ne doivent pas être présentés uniquement comme des aliments « bons » pour la santé. Ils peuvent être source de plaisir et de découverte de saveurs, et être appréciés dès l'enfance. En cas de petit creux, si ce n'est pas possible d'attendre le repas suivant, les fruits sont les aliments à privilégier.

Crus ou cuits ?

Suivez vos goûts et ceux de la famille. Il y a toujours des fruits et des légumes que les enfants aiment. Si le vôtre préfère les légumes cuits aux crudités ou vice-versa, proposez-lui plus souvent ce qu'il aime.

Comment les préparer ?

Les légumes peuvent se préparer en crudités, soupes, salades, gratins. Les fruits aussi se prêtent à des préparations multiples : en compote, au four, gratinés, en salade... Une corbeille de fruits frais en fin de repas est un dessert disponible sans aucune préparation !

Frais, surgelés ou en conserve ?

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,
 - ➔ disponibles quelle que soit la variété en toutes saisons.
- Par exemple, pourquoi pas parsemer de framboises surgelées une salade de fruits frais d'hiver avec des oranges, des bananes et des pommes ! Attention aux fruits en conserve dont le sirop est souvent très sucré. Consommez-les donc après les avoir égouttés.

Fruits à picorer

Présentez à vos plus petits une assiette avec plusieurs petits morceaux de fruits différents épluchés.



Brochettes de fruits

Enfilez des morceaux de fruits sur une brochette. Pour un dessert de fête, vous pouvez ajouter une ou deux guimauves sur la brochette ou bien la tremper dans du chocolat fondu.

Les jus de fruits

Un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit « sans sucre ajouté » compte comme l'un des 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour. Sachez toutefois que le jus de fruit est moins rassasiant que le fruit, car plus pauvre en fibres. À donner de préférence au goûter ou au petit déjeuner.

Choisissez les jus de fruits « sans sucre ajouté ». Certains jus de fruits sont naturellement riches en sucre : jus de raisin, jus de pomme... C'est pourquoi il est recommandé de ne prendre qu'un demi-verre de jus de fruit « sans sucre ajouté ». Ne les confondez pas avec les boissons sucrées à base de fruits et les nectars, qui contiennent essentiellement du sucre, sans les avantages des fruits (minéraux et vitamines).

Et les fruits secs ou séchés ?

Les fruits secs (raisins, abricots, bananes, pruneaux, dattes, figues, etc.) sont pleins de vitamines, minéraux et fibres. Mais ils sont également riches en sucre et donc caloriques. On ne les compte pas dans les 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour. Si votre enfant les aime, il peut en manger mais occasionnellement.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Attention au prix élevé de certains fruits proposés hors saison.
- En fin de marché, certains commerçants « soldent » les fruits et légumes qui restent.
- Les grandes et moyennes surfaces, notamment les « discounts alimentaires », proposent également certains fruits et légumes frais à des prix intéressants.

Lisez aussi
Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?, p. 78.
Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?, p. 74.
Mon enfant n'aime pas les légumes, p. 83.

- Les fruits ou légumes trop mûrs ou légèrement abîmés peuvent être cuisinés en compote, en salade, en coulis, en soupe ou cuits au four.
- De même, pensez à préparer vos restes de légumes en potage ou en gratin.
- Les conserves et surgelés sont souvent moins chers que les produits frais, comparés au prix au kilo une fois épluchés.
- Une pomme, une banane, une poire... ne sont pas plus chers qu'une crème dessert, un soda ou une glace. Faites le test !



« Je me méfie des pesticides utilisés dans la culture des fruits et légumes ! »

Bien laver ou éplucher les fruits et légumes que vous proposez à votre enfant est un très bon moyen d'en éliminer la majorité des résidus de pesticides. S'il est légitime que vous soyez vigilant sur les éventuels risques sanitaires, gardez à l'esprit que toutes les études montrent que la consommation de fruits et légumes (5 par jour, à varier) a un effet protecteur notamment contre certains cancers, et que le plus grand risque serait de vous en priver.

« Je préfère donner des produits bio à mon enfant »

Les produits issus de l'agriculture biologique répondent à votre souci de respect de l'environnement, les pesticides de synthèse étant proscrits dans ce mode de production. Mais sachez que les études disponibles actuellement* ne permettent pas de conclure à des avantages nutritionnels déterminants de ces aliments.

* Rapport de l'Afssa consultable sur www.afssa.fr

Pour en savoir plus

Si vous souhaitez vous documenter sur des sujets touchant aux contaminations alimentaires, ayez à l'esprit qu'il est toujours préférable de vous référer aux informations étayées sur le plan scientifique, que vous pourrez obtenir auprès des professionnels de santé et des administrations concernées : Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), Institut de veille sanitaire (InVS), etc. (sites internet en fin d'ouvrage).



La famille des féculents

- Le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit déjeuner...
- Les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...
- Les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.

PRODUITS CÉRÉALIERS ET AUTRES FÉCULENTS : À CHAQUE REPAS ET SELON SON APPÉTIT

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent des glucides complexes (amidon) et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), sources de glucides 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 peut limiter les « petits creux » et donc les grignotages.

Quand les consommer ?

Ils sont nécessaires à chaque repas, en quantités adaptées à l'appétit et à l'activité physique de votre enfant.

→ Le pain peut faire partie de chaque repas, surtout si celui-ci ne comporte pas de plat de féculents.

Pensez aussi à proposer du pain complet et des produits céréaliers complets.

→ N'opposez pas les féculents aux légumes, vous pouvez les associer au cours d'un même repas car ils sont complémentaires.



Bon à savoir

En quantités raisonnables, les féculents ne font pas grossir. C'est souvent leur accompagnement ou leur mode de préparation qui risque d'augmenter excessivement les calories : sauces grasses, pommes de terre frites ou sautées à la poêle.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

→ Les féculents, tout particulièrement les pâtes, la semoule, le riz ou le blé, sont des aliments de base pour préparer des plats tout simples, pas chers et qui plaisent aux enfants !

→ Variez couleurs et saveurs en y ajoutant de petits morceaux de légumes cuits ou crus, des sauces à base de légumes, par exemple le traditionnel coulis de tomates. Ou consommez-les nature, avec un peu de fromage râpé ou encore des épices (curry...), des herbes (basilic...), de l'ail, des oignons...

→ Accommodez les restes en recettes à petit budget : salades composées avec les pâtes ou le riz, pain de thon, pudding, pain perdu, etc.

→ Pensez aussi à faire découvrir les légumes secs à votre enfant. Ils sont bon marché.

Les céréales du petit déjeuner

Certaines céréales du petit déjeuner destinées aux enfants sont très sucrées (céréales chocolatées, au miel), ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées). Leur consommation doit être occasionnelle. Au quotidien, alternez pain, biscottes, céréales peu sucrées.

Lisez aussi

Un bon réflexe : comparer les étiquettes, p. 139.



Beurre et crème : riches en graisses

Le beurre et la crème fraîche sont issus du lait... mais ils sont pauvres en calcium et en protéines, et riches en graisses ! Ils ne font pas partie des produits laitiers mais des matières grasses.

Faux amis...

Les barres « lait et chocolat », dont les publicités vantent la teneur en lait et en calcium, ne peuvent en aucun cas compter pour un produit laitier. Savez-vous qu'une petite barre contient environ 4 fois plus de MG, 2 fois plus de sucre et 4 fois moins de calcium qu'un grand verre de lait ? Ne les donnez à votre enfant, comme les autres friandises, que de temps en temps.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS : 3 PAR JOUR (OU 4 SELON LA TAILLE DE LA PORTION ET SELON LEUR RICHESSE EN CALCIUM)

Parmi les produits laitiers, on trouve le lait de vache ou d'autres animaux et leurs dérivés : essentiellement yaourts et laits fermentés, fromage blanc, fromages à pâte molle ou dure. Les glaces et desserts lactés, additionnés de sucre, n'en font pas partie.

Pourquoi sont-ils importants ?

Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os de votre enfant. En plus de l'apport de protéines, ils constituent la principale source de calcium de l'alimentation.

Le lait : écrémé ou entier ?

Qu'il soit écrémé, demi-écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium, seule la quantité de matières grasses change. À partir de 3 ans, le lait demi-écrémé convient tout à fait aux enfants.

Comment ?

Alternez les produits laitiers, pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses.

➔ Privilégiez le lait et les yaourts.

➔ Variez les fromages, qui n'ont pas tous la même teneur en calcium, en matière grasse et en sel. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour vous faire une idée.

➔ Les fromages fondus, triple crème (> 60 % de MG) et à tartiner (ail et fines herbes, demi-sel), très appréciés des enfants, sont le plus souvent riches en matières grasses et en sel et apportent peu de calcium.

➔ Les desserts lactés (entremets, flans, crèmes dessert, etc.) contiennent moins de lait, donc moins de calcium, et sont plus gras et plus sucrés que les yaourts ou laits fermentés. Proposez-les seulement de temps en temps au dessert.

Le soja

Les préparations à base de soja et ses dérivés apportent beaucoup moins de calcium que les produits à base de lait de vache, à moins d'être enrichies. Elles ne peuvent en aucun cas se substituer au lait de vache sur le plan nutritionnel.

TENEUR EN CALCIUM ET EN GRAISSES* DE QUELQUES FROMAGES ET PRODUITS LAITIERS FRAIS

Produits laitiers	portion	calcium en mg/portion	graisses en g/portion
fromages			
à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort)	30 g	308	9,3
à pâte pressée non cuite (tomme, cantal, pyrénées...)	30 g	210	8,6
à pâte persillée (bleu, roquefort)	30 g	185	9,3
à pâte molle :	30 g		
à croûte lavée (munster, reblochon, vacherin...)		156	8
à croûte fleurie (camembert, brie...)		100	7,5
fromages de chèvre (du frais au sec)	30 g	30-80	1,8-11,7
fromages fondus (25 à 65 % MG)	30 g	75-100	2,7-9,6
autres produits laitiers frais			
crèmes dessert	125 g	169	5
fromages blancs (20-40 % MG)	100 g	113	4-8
fromage blanc 0 %	100 g	129	0,1
petits suisses (40 % MG)	60 g	66	6
yaourts	125 g	210	0-3,75

* La teneur en graisses est exprimée par rapport au produit fini.

Une quantité équivalente de calcium (env. 200 mg) est apportée par :



1 verre moyen (ou un petit bol) de lait de vache (150 ml)

OU



1 yaourt nature (125 g)

OU



20 g de fromage de type emmental ou comté (1 portion individuelle emballée)

OU



3 petits suisses de 60 g

OU



50 g (1/5) de camembert



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Pour un même apport en calcium, le lait est moins cher que la plupart des autres produits laitiers.
- Proposez plus souvent un yaourt ou du fromage blanc nature, bien moins chers que les préparations aromatisées du commerce. Votre enfant, selon ses goûts, les mangera nature ou y ajoutera lui-même du miel, du sirop, de la confiture ou de la crème de marrons.

« Mon enfant n'aime pas le lait "nature" »

→ Proposez-lui d'autres produits laitiers variés : yaourts nature, aromatisés ou à aromatiser soi-même, aux fruits, en pot ou à boire, fromage blanc sucré ou salé, brassé ou en faisselle, fromage...

→ Aromatisez le lait avec des épices (vanille, cannelle).

→ Mixez le lait avec des fruits.

→ Utilisez du lait, du yaourt ou un peu de fromage râpé dans vos préparations « maison » sucrées ou salées : sauces au yaourt, béchamel, gratins, soufflés, flans, clafoutis, riz au lait, etc., que les enfants adorent.



Bon à savoir

Pour permettre au corps d'utiliser le calcium et pour faciliter sa fixation sur les os, la vitamine D a un rôle essentiel. Elle est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau. Il est donc conseillé que les enfants aient une activité physique de plein air tous les jours, sans pour autant s'exposer au soleil de façon prolongée.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments ou vitamines ?*, p. 120.



DE LA VIANDE, DU POISSON OU DES ŒUFS :

1 OU 2 FOIS PAR JOUR, EN ALTERNANT

Pourquoi sont-ils importants ?

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

Quand en consommer ?

Au repas du midi ou à celui du soir, en quantité inférieure à l'accompagnement (féculents et légumes). Si vous souhaitez que votre enfant mange de la viande aux deux repas, vous pouvez prévoir des portions plus petites que s'il n'en consommait qu'une seule fois dans la journée. Un apport excessif de protéines n'est en effet pas souhaitable.

Que choisir ?

• La viande

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

• Le poisson : au moins 2 fois par semaine

Les graisses qu'il contient peuvent avoir des effets protecteurs sur la santé, notamment celles des poissons gras : saumon, maquereau, sardine, hareng...



À noter

Limitez les nuggets et autres formes panées de poulet ou de poisson : ils sont très riches en graisses.



Équivalences en quantité de protéines

50 g de viande



50 g de poisson



1 œuf



50 g de jambon
(1 tranche fine)

→ Variez les poissons et le mode de cuisson (papillote, vapeur, etc.).

→ Si vous avez peu de temps, pensez aux filets ou pavés de poissons nature 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

Vous trouvez que les saucisses précuites, le saucisson et autres pâtés constituent un recours facile et rapide en cuisine... Mais évitez d'en proposer trop souvent : ils sont riches en graisses. Préférez les tranches de dinde ou le jambon blanc qui sont tout aussi pratiques.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

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

• Chez le boucher, le poissonnier ou au supermarché, comparez les étiquettes indiquant les prix au kilo.

« Mon enfant a du mal à finir sa viande... »

→ Ne le forcez pas : le morceau dans son assiette est peut-être un peu trop gros pour lui ?

→ À certains moments, un dégoût pour la viande (particulièrement pour la viande rouge) peut survenir. Continuez à lui en proposer les jours suivants, sous d'autres formes : viande hachée, en morceaux plus petits, en sauce... Essayez aussi la viande blanche, souvent mieux acceptée.

→ Pour l'apport de protéines, la viande peut être remplacée par des œufs, du poisson ou du jambon blanc.

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : JOUEZ LA MODÉRATION, LA VARIÉTÉ... ET L'IMAGINATION !

Pourquoi faut-il en consommer ?

Les matières grasses (MG) sont indispensables mais en quantité très modérée. 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.

Lesquelles ?

→ Privilégiez les matières grasses d'origine végétale, à varier car elles ont des propriétés différentes :

- pour la cuisson : huile d'olive, huile d'arachide...
- pour l'assaisonnement, mélangez ou alternez différentes huiles : colza, olive, noix, 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.

- La crème, en petite quantité, peut accommoder légumes et féculents, ce qui permet parfois de les faire mieux accepter par les enfants, mais privilégiez plus souvent les sauces à base de tomates ou de yaourt.

Pour vous faire une idée



Une grande part de frites apporte l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile.





Une petite douceur ?

Évitez de donner systématiquement à votre enfant une petite douceur pour le consoler ou pour le récompenser. Vous avez beaucoup d'autres manières de lui faire plaisir...

Argent de poche et bonbons...

Bonbons et confiseries sont bien souvent les premiers produits achetés et échangés avec les copains. Restez vigilants. Essayez de convenir avec votre enfant d'une somme d'argent limitée, réservée à ces achats.

Comment ?

- Limitez la consommation des graisses ajoutées (sauces, beurre, graisses de cuisson et fritures...).
- Alternez des préparations en sauce ou nécessitant de la matière grasse avec des modes de cuisson en papillote, grillé ou rôti pour la viande et le poisson.
- 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...).
- Regardez les étiquettes des plats préparés : ils contiennent parfois des quantités importantes de graisses ajoutées.

LES PRODUITS SUCRÉS : DE TEMPS EN TEMPS ET EN QUANTITÉ RAISONNABLE

Les produits sucrés, ce sont : le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les pâtisseries, les crèmes dessert, les crèmes glacées, les sodas...

À consommer avec modération...

Ils contribuent, surtout en l'absence d'un brossage régulier des dents, à la formation des caries dentaires et sont très caloriques. Pris en quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité et d'autres maladies à l'âge adulte. Mais, consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

Les bons gestes

- Essayez de ne sucrer que modérément les laitages.

- 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.
- Gardez les viennoiseries pour les petits déjeuners ou goûters des jours de fête. Le reste de la semaine, donnez à votre enfant du pain, des biscottes, ou des céréales peu sucrées avec du lait demi-écrémé.
- Réservez les bonbons (en petites quantités) pour la fin du goûter du mercredi, par exemple, ou de temps en temps, à la fin du repas en famille, au moment où vous prenez le café.
- Méfiez-vous des paquets contenant une grande quantité de bonbons, de barres chocolatées, de biscuits, de viennoiseries, etc. Des mentions du type « 20 % gratuit » peuvent vous inciter à l'achat... et donc à la consommation ! Privilégiez plutôt l'achat à l'unité ou en petites quantités et faites le compte : vous avez quand même fait plaisir, vous avez moins dépensé et c'est bien mieux pour la santé !



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Faites une liste de courses, vous serez moins tentés par le « superflu » ou par ce que les enfants ont envie de mettre dans le caddie.

LES BOISSONS : PRIORITÉ À L'EAU À VOLONTÉ

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 est contrôlée, et offre normalement toutes les garanties sur le plan de la santé. En cas de problème,

Pour vous faire une idée



Une barre chocolatée standard contient l'équivalent de



5 sucres



1 cuillère à café d'huile



Un paquet de biscuits fourrés au chocolat contient l'équivalent de



3 à 4 cuillères à soupe d'huile



20 sucres

Pour vous faire une idée



une canette
de soda 33 cl contient
l'équivalent de



6 sucres

l'alerte est donnée immédiatement. Pour vous informer sur sa composition, consultez votre facture de consommation d'eau courante ou appelez votre mairie ou votre distributeur d'eau.

→ Si vous achetez de l'eau en bouteille, et que votre enfant et vous-même ne consommez pas autant de produits laitiers que recommandé, choisissez de préférence des eaux riches en calcium mais pauvres en sodium (sel). Reportez-vous aux étiquettes.

Et les autres boissons ?

→ Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle, 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 peut être consommé au petit déjeuner ou au goûter et compté comme l'un des 5 fruits et/ou légumes à consommer chaque jour.

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

→ Enfin, cela va toujours mieux en le disant : **aucune boisson alcoolisée.**

« Mon enfant n'aime pas l'eau nature. »

→ Essayez de le réhabituer petit à petit à boire de l'eau non seulement pendant les repas mais quand il a soif. Commencez par alterner l'eau nature avec de l'eau additionnée d'un jus de citron ou de l'eau gazeuse.

→ Faites-lui goûter une tisane.

« Mon enfant adore les boissons sucrées. »

Lisez la page 129.

LE SEL : À LIMITER

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

Que choisir ?

Utilisez de préférence du sel iodé et éventuellement fluoré.

Lisez aussi *Mon enfant a-t-il besoin de suppléments en sels minéraux, oligoéléments ou vitamines ?* p. 120.

Quelques bonnes habitudes à prendre

- Évitez de poser systématiquement la salière à table.
- Limitez la quantité de sel dans les eaux de cuisson et dans toutes vos préparations, notamment les frites.
- Demandez à votre enfant de toujours goûter avant de resaler un plat.
- Veillez à limiter les fromages et charcuteries très salés, ainsi que les biscuits apéritif, chips, cacahuètes salées, etc.
- Pensez aux épices, aux fines herbes et aux aromates pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel.



Faites-lui goûter
une tisane



Gare à la sédentarité

Essayez de réduire le temps qu'il passe à regarder la télévision, à jouer sur sa console de jeux ou sur son ordinateur. Proposez-lui par exemple de remplacer 2 heures de son temps de télé ou de console du mercredi ou du week-end par une autre activité de son choix : jouer au basket avec les copains, aller à la piscine avec sa sœur, bricoler, etc.

L'activité physique : essentielle !

• Pourquoi ?

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout, elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte : maladies cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose...) et permet d'être en forme.

Elle donne l'occasion aux enfants de libérer leur énergie de manière positive, et peut, dans le cadre d'une activité sportive, favoriser les amitiés et renforcer la confiance en soi.

• Combien ?

Veillez à ce que votre enfant, en plus de l'activité sportive qu'il a à l'école ou pendant ses loisirs, bouge aussi chaque jour.

Il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide (c'est-à-dire d'un bon pas) chaque jour.



• Comment ?

Trouvez avec lui les moyens d'être plus actif au quotidien.

- ➔ Encouragez la marche dans les activités de tous les jours :
 - Accompagnez-le à pied à l'école ou, s'il est assez grand, il peut y aller seul à pied ou à vélo.
 - S'il est assez grand, il peut aller promener le chien...
 - Montez les escaliers avec lui pour lui en donner l'habitude !
- ➔ Aidez-le à trouver des activités compatibles avec l'espace disponible chez vous : danser, faire un peu de gymnastique...
- ➔ Faites-le participer au ménage, selon son âge : faire son lit et ranger sa chambre, descendre les poubelles, etc.
- ➔ Encouragez-le à pratiquer des jeux de plein air près de la maison : jeux de ballon, vélo, piscine, skate, roller, trottinette, sans oublier la bonne vieille corde à sauter, l'élastique, etc.
- ➔ Si vous êtes amateur de bricolage ou de jardinage en extérieur, n'hésitez pas à y initier vos enfants.
- ➔ Essayez vous-même d'être davantage actif, ce sera ainsi plus facile d'en donner le goût et l'habitude à votre enfant.
- ➔ Proposez-lui des activités à pratiquer ensemble : balade à vélo, jogging ou promenade, foot, parcours de santé...





« Mon enfant fait du sport et des compétitions... »

Votre enfant est passionné de sport. Vous êtes content qu'il réussisse mais vous voulez veiller à sa santé et à son bien-être. Or, trop souvent, le jeune sportif doit jongler entre son emploi du temps scolaire et les heures d'entraînement. Ses repas se résument alors parfois à des sandwiches et des barres chocolatées, avalés en vitesse : résultat, il risque d'avoir une alimentation trop riche en sucre et en graisses, avec peu d'apport en eau et en fruits.

Quelle alimentation lui donner ?

L'alimentation basée sur les repères de consommation de ce guide répond aux besoins des enfants sportifs. Vous l'adapterez éventuellement aux besoins spécifiques, selon le type de sport, son identité et sa durée (vous pouvez en parler à votre médecin). L'hydratation de l'enfant sportif est primordiale, avant, pendant et après l'effort. Il faut qu'il boive de l'eau avant d'avoir soif.

Les suppléments

Le recours à des suppléments diététiques censés « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical, après un bilan nutritionnel et/ou biologique.

Attention aux dérives !

Le sport participe au développement de la personnalité de votre enfant mais il peut parfois être source de dérives sur le plan du comportement alimentaire. Restez vigilant sur l'évolution de son poids et de sa taille, surtout s'ils sont des éléments de sélection ou de catégorisation, comme c'est le cas dans les sports de combat, les arts martiaux, la danse, la course de fond, le patinage, la gymnastique...

Soyez attentif à ses comportements alimentaires : si vous avez l'impression qu'il est boulimique ou, au contraire, qu'il veut perdre du poids et mange trop peu, parlez-en à votre médecin.

Quelles quantités donner à mon enfant ?

L'alimentation doit compenser les dépenses liées au fonctionnement du corps, à la croissance et aux activités physiques. Mais ces besoins varient beaucoup d'un enfant à l'autre et évoluent, bien sûr, en fonction de l'âge.

Quelques repères pour un enfant en bonne santé

→ La portion de viande ou de féculents d'un petit de 4 ans devrait être environ deux fois plus petite que celle d'un enfant de 12 ans. À titre indicatif :

- vers 4/5 ans, une portion de 50 g de viande ou de poisson ou 1 œuf par jour suffit ;
- vers 12 ans, la portion de viande ou de poisson sera d'environ 100 g par jour (ou 2 œufs).

Des besoins variables selon l'activité physique

Les quantités consommées dépendent aussi de l'importance de l'activité physique de votre enfant. Son appétit peut donc varier d'un jour à l'autre. Un enfant qui se dépense beaucoup aura davantage de besoins à combler que celui qui a des jeux peu actifs ou qui passe la majorité de ses loisirs devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

Des différences entre les enfants

L'énergie dépensée pour une même activité (dormir, respirer, bouger...) varie d'un enfant à l'autre. Par exemple, votre fille de 7 ans n'aura pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit que sa meilleure copine du même âge, de la même taille, ayant des activités semblables.



Les bonnes proportions

- La quantité de viande sera toujours inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- La quantité de légumes sera de préférence identique ou supérieure à celle des féculents.

Pour vous faire une idée

100 à 120 g de viande



un steak haché préemballé du commerce

un pavé de poisson surgelé pèse de 80 g à 120 g



« Comment m'assurer que mon enfant ne mange ni trop, ni trop peu ? »

L'important est que votre enfant grandisse à son rythme. Vérifiez l'évolution de la courbe de corpulence figurant dans son carnet de santé, et n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Le jeune enfant régule en général naturellement ce qu'il mange en fonction de ses besoins. Ne le forcez pas s'il mange peu, ne le restreignez pas s'il mange beaucoup (dans le cadre des recommandations nutritionnelles de ce guide).

« Mon enfant est difficile ! »

Le refus de certains aliments est rarement préjudiciable à la santé.

Veillez simplement aux équivalences dans la même famille d'aliments. Un enfant qui n'aime pas certains légumes en aime sûrement d'autres. Un enfant qui ne mange pas de légumes doit manger des fruits, un enfant qui ne boit pas de lait doit manger du fromage, etc.

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?*, p. 78.

Lisez aussi *Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?*, p. 74, et *Mon enfant est trop gros : que puis-je faire ?*, p. 83.



Quelques idées pour suivre les repères de consommation au quotidien

JOUR DE SEMAINE

petit déjeuner
Lait chocolaté
Tartines beurrées (ou confiture, ou miel)
Jus multifruits

Déjeuner
Taboulé
Côte d'agneau grillée
Petits pois
Pain et fromage
Salade d'oranges et kiwis

Goûter
Tartine au chocolat râpé
Poire

Dîner
Salade de tomates
Croque-monsieur
Yaourt
Compote de pomme

JOUR DE WEEK END

petit déjeuner
Lait
Pain perdu
Jus de pomme

Déjeuner
Bâtonnets de légumes à croquer (concombre et carottes)
Saumonette à la sauce blanche
Riz/petits pois
Clafoutis aux cerises
Pain

Goûter
Milk-shake maison à la fraise
Biscuits secs

Dîner
Velouté au potiron + croûtons
Fromage
Pain

JOUR DE FÊTE

petit déjeuner
Fromage blanc au miel
Brioche
Orange pressée

Déjeuner
Tomates cerises
Flan de courgettes au crabe
Mousse au chocolat
Pain

Goûter
Riz au lait
Salade de fruits frais

Dîner
Brochette aux 2 melons
Omelette aux pommes de terre
Fromage
Pain
Fondue de pommes et bananes

Flan de courgettes au crabe

Préparation : 5 minutes.

Cuisson : 10 minutes.

Pour 4 personnes : 500 g de courgettes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 200 g de crabe en miettes, 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé, 1 noisette de beurre, sel, poivre.

Lavez et râpez les courgettes sans les éplucher. Faites-les revenir 2 minutes dans une poêle avec l'huile, juste le temps de leur faire rendre leur eau. Battez les œufs avec le crabe en miettes, l'estragon, le sel et le poivre. Égouttez les courgettes. Mélangez-les avec cette préparation. Beurrez 4 ramequins, garnissez chacun d'eux de courgette aux œufs. Mettez 1/2 l d'eau dans l'autocuiseur. Placez le panier en position haute. Rangez-y les ramequins en les recouvrant d'une assiette. Fermez. Laissez cuire 8 minutes à partir de la rotation de la soupape.

JOUR DE SEMAINE	JOUR DE VACANCES	JOUR DE FÊTE	PIQUE-NIQUE
Petit déjeuner Lait chocolaté Tartines beurrées (ou confiture ou miel) Clémentine	Petit déjeuner Lait chocolaté Pain au lait	Petit déjeuner Pain d'épice Milk-shake à la pêche	Petit déjeuner Fromage + pain Jus d'ananas
Déjeuner Carottes râpées Pavé de saumon* au citron Pommes de terre sautées*/brocolis Yaourt aux fruits Pain	Déjeuner Concombre vinaigrette Steak Frites/haricots verts Fromage blanc et compote de rhubarbe	Déjeuner Mini tomates fourrées au chèvre frais Poulet ananas Riz cantonnais Glace à la vanille et fruits rouges	Déjeuner Radis pan bagnat Yaourt à boire Petits fruits frais (clémentines, litchis...) et secs (figues, abricots...)
Goûter Lait et céréales peu sucrées	Goûter Pain + chocolat Jus d'oranges	Goûter Gâteau au yaourt marbré au chocolat Verre de lait	Goûter Lait aromatisé Banane
Dîner Potage de légumes 1 œuf à la coque Fromage Pain Pomme	Dîner Gratin d'aubergines et de tomates au boulgour Fromage Poire au chocolat	Dîner Asperges sauce mousseline Crêpe salée (jambon/ champignons/ coulis de tomate) Fromage Pain Brochette de fruits	Dîner Salade composée (surimi, tomates, soja, olives noires, riz, champignons de Paris) Fromage Pain Mousse à l'abricot

* Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des surgelés.



Gratin d'aubergines et de tomates au boulgour

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes : 300 g de boulgour, 5 œufs, 800 g d'aubergines, 800g de tomates, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de comté ou de parmesan, sel.

Faites revenir à l'huile les aubergines et les tomates coupées en petits morceaux. Salez et poivrez. Laissez cuire 1/2 heure à petit feu avec un couvercle. Faites cuire le boulgour à part dans de l'eau salée pendant 10 minutes et laissez gonfler hors du feu. Mettez la moitié du mélange de légumes dans un plat à gratin, recouvrez de boulgour et terminez par le reste de légumes. Saupoudrez de fromage râpé et laissez cuire 20 minutes à four chaud.

COMMENT ORGANISER LES REPAS DE LA JOURNÉE ?

Combien de repas par jour donner à mon enfant ? Comment tenir compte des repères de consommation en concevant mes menus ? Est-ce grave s'il ne déjeune pas le matin ? Toutes les réponses à vos questions...



Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. Il peut être très différent d'un pays à l'autre. En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour chez les adultes, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants et les adolescents. Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent ailleurs dans certaines régions du monde.

Une alimentation basée sur les repères de consommation du PNNS, et respectant ce rythme d'un jour à l'autre, limite les grignotages (constitués le plus souvent d'aliments gras et sucrés). Si votre enfant a vraiment un « petit creux », qu'il choisisse de préférence un fruit plutôt qu'une barre chocolatée ou des chips.

Les viennoiseries

Réservez-les, ainsi que les gâteaux et biscuits chocolatés ou à la confiture, pour le week-end ou pour les occasions particulières.

Un petit déjeuner bien adapté

C'est un repas à part entière. Il est important que votre enfant prenne un petit déjeuner le matin, pour lui fournir l'énergie

AU MENU

• **Un produit céréalier :**
des tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis), ou éventuellement des céréales peu sucrées (limitez les formes très sucrées – céréales chocolatées ou au miel – et les formes grasses et sucrées – céréales fourrées –, à une consommation occasionnelle).

• **Un produit laitier :**
du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage.

• **Avec le pain :**
une fine couche de beurre ou de confiture ou de miel. Ou encore, un peu de pâte à tartiner chocolatée, à réserver en fine couche sur les tartines, et pas à la petite cuillère !

• **Un fruit ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté. Et si votre enfant a soif, de l'eau.**



nécessaire pour la matinée. En plus, quand c'est possible, c'est l'occasion d'un moment agréable à partager en famille.

« Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner »

Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution.

Il n'a jamais le temps...

- ➔ Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- ➔ Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille, heure de coucher un peu avancée.
- ➔ S'il prend très tôt le car de ramassage scolaire, limitez le petit déjeuner à une boisson ou un laitage et donnez-lui un petit en-cas à prendre avant le début des cours : fruit (pomme, abricots, etc.), pain et fromage...
- ➔ S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin,

La collation matinale à l'école maternelle : inutile aujourd'hui. Lisez la page 138.

veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales, ni chocolatés ni à la confiture.

Il n'a pas faim au réveil

- ➔ L'odeur de pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peuvent lui ouvrir l'appétit... Pensez-y !
- ➔ Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école.
- ➔ Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il aura faim, mais de préférence avant le début des cours.



Les repas du midi et du soir

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours. L'important est de suivre les repères de consommation de ce guide. À vous de les adapter selon vos habitudes, votre disponibilité, vos goûts... et vos envies !

AU DÉJEUNER ET AU DÎNER



Lisez aussi
Nourrir mon enfant,
lui faire plaisir et veiller
à sa santé ?, p. 46.

Le bon geste

- Le dîner ne comportera pas forcément un plat de viande ou de poisson si votre enfant en a déjà mangé à la cantine le midi. Si vous souhaitez qu'il en ait au déjeuner et au dîner, vous pouvez prévoir de plus petites portions.
- Si vous ne mettez pas de féculents au menu, remplacez-les par du pain (dont le pain complet et le pain bis).
- Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.

Un équilibre sur la journée

Si votre enfant mange peu à un repas, pas de panique : il se rattrapera lors des repas suivants ! Inutile de lui proposer des chips ou la crème dessert qu'il préfère...

Un goûter et... un seul !

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants.

Que donner au goûter ?

Donnez à votre enfant la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.

Le bon geste

- Proposez-lui des fruits frais, des compotes, ou des jus de fruits sans sucre ajouté, des yaourts, du fromage, des petits pains complets, des biscuits secs riches en céréales.

- En cas de passage « obligé » à la boulangerie, plutôt qu'un pain au chocolat, choisissez plutôt parmi les petits pains aux goûts variés : pain complet ou à base de farine bise, fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.

Un seul goûter !

- Votre enfant grignote en plus de son goûter ?

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

- S'il goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 heures. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner...



AU MENU

• **À la maison :** pain, carrés de chocolat (ou confiture, ou miel, voire fromage), verre de lait

• **À l'école :** 1 ou 2 clémentines, 1 ou 2 biscuits secs, de l'eau

• **Le week-end :** 1 crêpe au sucre, 1 poire et de l'eau



Même si c'est plus simple, évitez au quotidien les barres chocolatées ou les biscuits chocolatés ou fourrés, et les viennoiseries.

FAUT-IL LAISSER MON ENFANT MANGER CE QU'IL VEUT?



Pas facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour lui faire manger une assiette de légumes... surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire ! Seulement voilà, laisser votre enfant manger ce qu'il veut n'est pas un bon service à lui rendre...

Vous pouvez être tentés de penser : « Après tout, chacun ses goûts... » Oui, mais, justement, **le goût se forme durant l'enfance, et relève d'un apprentissage**. C'est en proposant des aliments variés à votre enfant qu'il finira par les apprécier... Si vous le laissez faire, il aura tendance à manger du sucré, des aliments gras et mous et à délaisser les fruits et les légumes. C'est donc à vous de le guider dans ses choix.

Pourquoi n'en est-il pas capable ?

Un enfant n'est pas un adulte. À son âge, il n'a pas les éléments pour choisir les aliments favorables à sa santé.

• C'est un peu abstrait pour lui...

Il sait qu'un papier qui brûle se transforme en cendres parce qu'il le voit. Mais comprendre que les aliments se transforment en énergie et en nutriments, c'est plus compliqué ! D'ailleurs, nous-mêmes, connaissons-nous les meilleures sources de protéines, ou encore le rôle que jouent exactement les vitamines dans notre corps ? Pas sûr...

• C'est loin...

Encore moins que nous, les enfants savent se projeter dans l'avenir. Il est difficile pour le vôtre de comprendre que ce qu'il mange aujourd'hui aura un effet sur sa santé quand il sera adulte.

Avec votre accord !

Habituez votre enfant à ne pas se servir sans votre autorisation dans le placard ou le réfrigérateur.

Il s'oppose, c'est normal !

Entre 3 et 6 ans, votre enfant passe par une période où il dit **non à tout**. Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche et non, bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez. C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi, qu'il n'est plus seulement « le petit bébé de papa et maman »... C'est un passage obligé, même si c'est parfois un peu agaçant !

Mais il n'a pas à « faire la loi »

N'ayez pas peur de lui dire « non » à votre tour. Votre enfant a besoin de limites fermes pour se construire. C'est vous qui savez ce qui est bien pour lui ou pas (en vous aidant au besoin des recommandations de ce guide)...



Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?* p. 78.



C'est VOUS qui décidez du menu

Faites un seul menu pour toute la famille, même si votre enfant n'apprécie pas tout. Il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs, à intégrer votre culture familiale. Chaque foyer a ses goûts, ses traditions. C'est bon pour lui de les connaître et c'est la meilleure façon pour que, petit à petit, il apprécie ce que tout le monde mange.

Soyez ferme sans être rigide

Apprenez-lui à goûter de tout, en restant souple. Chacun a ses préférences, les petits comme les grands. S'il adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

Des périodes de rejet normales

Les enfants traversent des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment. Inutile d'insister, sinon vous risquez de faire du repas un objet de conflit alors qu'il doit rester un moment de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquerez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain d'ici à quelques mois, ou même quelques semaines.

Des papilles différentes

Gardez en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Souvent, ce que vous trouvez fade, il le trouve trop fort. Ce n'est pas de la comédie, ses papilles sont différentes des vôtres. Enfin, il faut du temps pour s'habituer à un goût nouveau. Vous souvenez-vous de vos réticences la première fois que vous avez mangé un aliment dont aujourd'hui vous raffolez ?

C'est LUI qui choisit la quantité

En général, les enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il mange lentement et n'a pas de problème de poids. En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se « rattrapera » sans doute le soir.

Tous les enfants n'en sont pas capables...

Certains enfants n'ont pas la capacité de se réguler tout seuls. Ils mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.



Comment aider votre enfant à bien reconnaître son appétit ?

- **Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers.** Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut qu'il évite de manger juste avant.
- **Servez-lui des petites quantités** et ne le resservez que s'il le demande.
- **Laissez-le manger lentement**, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
- **Ne le forcez pas à finir son assiette** s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice. C'est peut-être son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper en engloutissant deux desserts...
- **Évitez les formules** « encore une petite cuillère pour me faire plaisir » ou « termine ton assiette, tu seras gentil ». Votre enfant ne mange pas pour vous faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.
- **Distinguez une demande de nourriture d'une demande d'affection.** Quand il vous demande à manger, est-ce qu'il a vraiment faim ou est-ce qu'il cherche plutôt un petit câlin ou du réconfort ?

COMMENT CONSTRUIRE LES GOÛTS DE MON ENFANT ET LUI DONNER LE PLAISIR DE MANGER ?

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46, et *Faut-il laisser mon enfant manger ce qu'il veut ?*, p. 74.

Vous craignez que votre enfant ne mange tout le temps la même chose car il refuse de goûter tout ce qui est nouveau... Vous vous demandez comment lui faire apprécier un aliment qu'il refuse ? Voici quelques pistes...

C'est à vous, parent(s), d'éduquer votre enfant en matière de consommation alimentaire. Cela peut se faire dans le plaisir, celui de partager et de... manger !

Un enfant a besoin de se familiariser avec des goûts **NOUVEAUX**

S'il est surpris, la première fois, par l'odeur, la couleur ou le goût d'un nouvel aliment, il est important de le rassurer, de lui parler de ce nouvel aliment. Ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui proposer cet aliment : petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera... et finira sans doute par l'apprécier.

Quelques astuces

→ Proposez le même aliment régulièrement, sans renoncer dès le premier voire le deuxième ou troisième refus... ou plus ! 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.



→ Il semble préférable, pendant quelque temps, de proposer l'aliment sous la même forme (cuisson, présentation), jusqu'à ce qu'elle soit devenue familière et appréciée, et seulement à ce moment-là de passer à une présentation différente.

→ Ne remplacez pas l'aliment refusé par un autre, mais demandez à votre enfant d'en goûter seulement une bouchée, puis passez au plat suivant. Si vous ne réagissez pas particulièrement à un refus, votre enfant abandonnera vraisemblablement ce comportement.

→ De temps en temps, laissez à votre enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments. Par exemple, préfère-t-il des carottes râpées ou du concombre ? Si ce n'est ni l'un ni l'autre, ne vous rabattez pas sur du saucisson !

Jouez sur la **Variété**

Dans la même famille d'aliments

→ Il n'aime pas le lait ? Proposez-lui un yaourt, un morceau de fromage, un yaourt à boire, du fromage blanc agrémenté d'un peu de coulis de fruit, etc.

→ Il n'aime pas la viande rouge ? Il peut manger du poulet ou de la dinde...

Dans la préparation

→ Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.

→ Essayez les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées. Votre enfant découvrira différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.



Un même légume, trois préparations : potage poireaux/pommes de terre, tarte aux poireaux, pot-au-feu.



Pourquoi ne pas former une tête de bonhomme avec ses aliments ?

Dans la présentation

- ➔ Présentez les plats de manière appétissante : un poisson entier ou un poisson en papillote avec des herbes et des légumes n'ont peut-être pas le même attrait pour votre enfant.
- ➔ Mettez de la couleur dans son assiette en ajoutant différents légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) à ses pâtes, des fines herbes sur le poisson, un coulis de fruits rouges sur le fromage blanc...
- ➔ Jouez ensemble à faire un « volcan » avec sa purée, à édifier une colline avec ses haricots verts... C'est bien plus amusant !

Découvrez ensemble les aliments

- ➔ Emmenez de temps en temps votre enfant au marché ou dans une grande surface, pour lui montrer les légumes et les fruits, lui faire découvrir leurs formes et leurs couleurs



attirantes et variées. Les petits citadins ne les connaissent souvent qu'en compote ou en galets surgelés !

- ➔ Faites-le participer au choix des fruits et légumes, des fromages...
- ➔ Nommez les produits, faites-lui toucher le velouté des pêches, sentir le parfum du melon ou encore vérifier chez le poissonnier que le poisson n'est pas toujours carré !
- ➔ À l'occasion, pensez aussi aux balades à la ferme.
- ➔ Au restaurant, faites-lui goûter un peu de votre plat pour lui faire découvrir une nouvelle saveur.

Vous manquez de temps ?

Faites appel à une grand-mère ou un autre adulte : cuisiner ensemble crée toujours des moments précieux d'échanges et de partage...

Cuisinez ensemble !

Un enfant acceptera plus volontiers de goûter un légume qu'il aura lui-même acheté, ou même cueilli, ou cuisiné. De plus, il apprendra aussi comment est préparé un plat, à partir de quels ingrédients, quelles sont les différences entre les modes de cuisson (bouilli, cru, grillé, mijoté, rôti, etc.). En général, les enfants aiment bien cuisiner. Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation, les familiarise avec les aliments. Commencez par des choses toutes simples comme tourner la cuillère dans la casserole avant de napper le chou-fleur de béchamel (sous votre surveillance), le parsemer de gruyère râpé, puis préparer tout seul la vinaigrette ou encore écosser les petits pois. Ensuite, pourquoi ne pas utiliser avec eux des livres de recettes destinés aux enfants ?

Devinettes gourmandes

L'éveil au goût passe par les cinq sens (voir, sentir, écouter, goûter, toucher des aliments) et consiste à parler avec votre enfant de la nourriture autrement qu'en disant « j'aime » ou « je n'aime pas », ou « c'est bon ou pas bon pour la santé ». Essayez ces petits jeux en famille :

- présentez-lui un légume et demandez-lui : crois-tu que ça va être croquant, que ça va faire du bruit quand tu vas

le mâcher ? Qu'est-ce que ça te rappelle comme goût, qu'est-ce que tu sens dans la bouche ?, etc.

Ensuite, nommez-le et décrivez-le avec votre enfant :

- coupez en petits morceaux différentes variétés de pommes et demandez-lui de reconnaître la plus sucrée, la plus acidulée, la plus croquante... ;
- bandez les yeux de votre enfant et donnez-lui à

manger des aliments qu'il connaît. Sans les yeux, les reconnaît-il aussi bien ? Pas sûr...





L'eau est la seule boisson indispensable

Dès son plus jeune âge, habituez votre enfant à boire l'eau « nature ». Vous pouvez aussi y ajouter un peu de jus de citron. Il existe des eaux minérales aromatisées sans sucre dans le commerce.

Et si votre enfant avait son petit jardin ?

Proposez-lui de s'occuper d'un petit potager. Vous n'avez pas de jardin ? Qu'importe ! Il fera pousser du basilic en pot sur le balcon, cultivera des tomates cerises dans une jardinière. Il existe des livres de jardinage facile, pour enfants, que vous trouverez à la bibliothèque.

Manger lentement...

Votre enfant avale tout rond ses aliments ? Apprenez-lui à bien mâcher. Éventuellement, faites des pauses entre les plats. Essayez de lui montrer qu'il se « remplit » sans réfléchir. Est-ce qu'il est distrait par la télé ? Est-ce que le repas est pris trop vite ?

Quand alimentation rime avec récompense ou punition

« Si tu ne manges pas tes épinards, tu seras privé de télé », « si tu ne manges pas ton poisson, tu n'auras pas de glace en dessert ». Quand on est énervé, on peut avoir tendance à faire ces petits chantages... Mais, attention, cela revient à associer nourriture à punition ou récompense et ce n'est pas le meilleur moyen de faire de l'alimentation un plaisir et une découverte. Ni de valoriser l'aliment que l'on force ainsi à manger...

« MON ENFANT N'AIME PAS LES LÉGUMES, QUE PUIS-JE FAIRE ? »

Les légumes font souvent partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans. Voici quelques suggestions pour les familiariser avec eux, et leur apprendre à les aimer.



Le bon réflexe

Ne dramatisez pas s'il refuse obstinément un légume et ne le forcez pas. Le repas doit rester un moment de plaisir, pas de combat...

Manger est un plaisir très contagieux !

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent autour d'eux. Pour leur faire manger des légumes, essayez d'en consommer vous-même et montrez-leur que vous aimez ça !

Jouez sur les associations...

Il est conseillé de consommer des féculents et des légumes au cours d'un même repas ou dans la journée. Vous pouvez aussi les associer dans le même plat, et proposer à votre enfant :

- risotto aux légumes
- gratin de blé concassé, tomates, oignons et courgettes
- semoule et légumes pour couscous
- gratin de brocolis et macaronis
- pizza aux légumes
- etc.





Lisez aussi la page 79

Jouez sur la présentation...

→ N'hésitez pas à mettre un peu de sauce tomate sur les haricots verts que votre enfant refuse nature, ou à napper le chou-fleur de sauce blanche.

→ Il aimera sûrement manger ses haricots verts comme les frites, avec les doigts, et, pourquoi pas, en les trempant dans une touche de crème fraîche ?

→ Faites un volcan de sa purée de carottes, en mettant la sauce de la viande à l'intérieur.

Jouez sur la variété...

Frais, surgelés et en conserve, un très grand choix de légumes est disponible à tout moment.

« Mon enfant n'aime vraiment pas les légumes cuits... »

Alors, privilégiez les légumes en crudités ou salades composées, et les fruits, qui ont une teneur en sucre plus élevée que les légumes et sont souvent plus agréables aux papilles des enfants.

Pour un pique-nique ou un goûter d'anniversaire, n'oubliez pas tomates cerises ou bâtonnets de légumes à croquer, salades de fruits, brochettes de fruits nature ou à la guimauve...



« MON ENFANT EST TROP GROS. QUE PUIS-JE FAIRE ? »

Votre enfant vous semble avoir un problème de poids et vous vous demandez si vous devez le « mettre au régime » ou au moins modifier ses habitudes alimentaires.

Est-il vraiment trop gros ?

L'excès de poids de votre enfant peut être évident. Mais il est parfois plus difficile à repérer, surtout entre 5 et 8 ans. Votre médecin pourra vous dire si le poids de votre enfant correspond à sa taille. Vous pouvez aussi vous aider des courbes de croissance qui figurent dans le carnet de santé en traçant la courbe de corpulence ou d'indice de masse corporelle (IMC). Votre médecin vous aidera à l'interpréter.

Il est vraiment trop gros

Il faut vous en préoccuper. Plus il sera pris en charge tôt, mieux c'est : le risque d'évolution vers une obésité à l'âge adulte sera moindre. De plus, il est souvent plus facile de changer des erreurs dans les habitudes alimentaires d'un enfant jeune que d'un adolescent. Parlez-en avec votre médecin pour repérer et améliorer ses comportements ou ses habitudes. Les raisons de son excès de poids sont probablement multiples. Il faudra lui proposer des modifi-



La formule !

IMC =

$$\frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Lisez aussi *Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé*, p. 46.



Escalope de dinde avec une sauce au yaourt/curry : faites-lui plaisir avec un bon petit plat...

Si votre enfant souhaite perdre du poids alors qu'il n'est pas trop gros, lisez aussi *Ma fille se trouve trop grosse*, p. 106

cations adaptées à sa situation et acceptables pour lui et pour vous.

UN TRAVAIL EN COMMUN

Se battre contre l'excès de poids ne se limite pas à quelques changements transitoires de son alimentation. Pour qu'elles soient durables et donc efficaces, essayez de faire de ces nouvelles habitudes une affaire familiale, et voyez comment elles peuvent être suivies par tous, y compris par vos autres enfants, même s'ils n'ont aucun problème de poids.

PAS DE RÉGIME RESTRICTIF

Quoiqu'il en soit, si vous avez l'impression que votre enfant doit modifier son alimentation, ne lui faites surtout pas suivre de régime restrictif. Il ne pourrait pas le suivre de façon prolongée et cela risquerait de retentir sur la croissance. Consultez un médecin. Ce guide vous donne des repères de consommation et des conseils, mais un bilan complet est nécessaire, de même qu'un suivi régulier pour faire le point et... l'encourager !

UNE ALIMENTATION BASÉE SUR LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES...

ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

En parallèle de ce que vous avez décidé avec votre médecin, aidez-vous des conseils de ce guide : même en excès de

poids, votre enfant peut s'alimenter selon ses goûts et sa faim, en suivant les repères de consommation (voir tableau p. 116) et en contrôlant la quantité des aliments.

Il est également important de veiller à ce qu'il pratique 1/2h voire 1 h d'activité physique chaque jour (lisez la p. 90) et à ce qu'il réduise ses activités sédentaires. Cela suffira dans bien des cas à stabiliser son poids, pendant qu'il continuera à grandir.

POUR L'ALIMENTATION, QUELQUES CONSEILS SPÉCIFIQUES

Privilégiez les fruits et les légumes : au moins 5 fois par jour, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, à chaque repas ou en cas de petit creux. Variez les légumes qu'il aime, et cuisinez-les sous différentes formes : purée, salades, soupes, ou accompagnés de pommes de terre, de pâtes ou de riz.

Lisez aussi *Construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger* p. 46 et *Mon enfant n'aime pas les légumes, que puis-je faire ?*, p. 83.

Proposez-lui des produits céréaliers et autres féculents (pain, riz, pâtes etc. et légumes secs) à chaque repas mais avec peu de matières grasses (crème, beurre, fromage râpé, sauces, en misant sur la sauce tomate). Si votre enfant a tendance à grignoter entre les repas, veillez à ce que les quantités de féculents servies au petit déjeuner, déjeuner et goûter, soient suffisantes. Ils permettent d'éviter la sensation de faim.





Pavé de saumon
en papillote

Surveillez et apprenez-lui à gérer sa consommation des aliments les plus caloriques :

- Limitez le beurre, les sauces, la charcuterie (sauf le jambon blanc), certains fromages (fromages à tartiner spécialement destinés aux enfants, par exemple).
- Cuisinez avec peu de matières grasses (grillades, cuisson en papillote ou au court-bouillon pour les poissons). Limitez la consommation de produits frits.
- Choisissez les viandes les plus maigres : escalope de veau, escalope de volaille (sans la peau), blanc de volaille, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG, jambon blanc.
- Préférez les laitages de type yaourts ou fromage blanc aux fromages les plus gras.

[Voir le tableau page 53].

- Préférez le lait demi-écrémé au lait entier.
- Limitez les crèmes dessert et les glaces et préférez les laitages nature à sucrer soi-même.
- Au goûter, remplacez les biscuits, gâteaux et viennoiseries, qui ne doivent pas faire partie de l'alimentation quotidienne, par du pain avec du chocolat ou des céréales avec du lait, ou des laitages. Attention, certaines céréales ou barres de céréales sont très sucrées voire grasses : comparez les étiquettes !
- Réservez les pâtisseries, bonbons, chips, biscuits apéritifs, pour une fête, un anniversaire, etc.
- Limitez les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits). Si votre enfant continue à en boire, privilégiez les formes allégées.

À table : de l'eau, uniquement de l'eau...

C'est la seule boisson indispensable, à consommer à volonté pendant et en dehors des repas.

Astuces

- Ne resservez pas votre enfant lorsqu'il a fini son assiette. Évitez de laisser le plat sur la table, servez « à l'assiette » et mettez le reste au réfrigérateur !
- Apprenez-lui à manger lentement
- Apprenez-lui à demander la permission avant de se servir à manger et maintenez si possible sous votre contrôle l'accès au réfrigérateur et aux placards, comme d'ailleurs à la télévision ou à sa console de jeux.
- Veillez à résister aux tentations permanentes de remplir placards et réfrigérateurs de produits dont la consommation n'est pas recommandée.



Le bon rythme des repas

Pour aider votre enfant à lutter contre son excès de poids, il est important qu'il ne mange pas en dehors du petit déjeuner, du déjeuner, du goûter et du dîner, et notamment pas de produits gras et sucrés (bonbons, biscuits, gâteaux apéritif, cacahuètes, chips, boissons sucrées...)

Le petit déjeuner est un repas, comme le déjeuner ou le dîner

Il se compose : de pain, ou de céréales à condition d'éviter les plus sucrées (céréales chocolatées, au miel) et les plus grasses (céréales fourrées), d'un produit laitier et d'un fruit (ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté).

Si c'est possible, prenez le temps de « petit déjeuner » avec lui et ne le laissez pas seul devant la télévision !

Lisez aussi *Comment organiser les repas de la journée ?*, p. 69.

Une collation inutile

La collation, souvent donnée dans la matinée à l'école maternelle, augmente inutilement l'apport calorique de la journée. Les experts (nutritionnistes et pédiatres) recommandent sa suppression (voir page 138). Si elle existe toujours dans l'école de votre enfant, parlez-en avec l'enseignant ou le directeur afin de voir comment la supprimer.

Sachez accepter un petit écart de temps en temps !

Un déjeuner au fast-food, un repas d'anniversaire peuvent être compensés lors des repas suivants pour atteindre les repères du guide, sans oublier la pratique d'une activité physique. Ces petits écarts évitent la lassitude et le risque de baisser les bras.

Un seul goûter suffit

Il permet d'éviter le grignotage avant le dîner. Un goûter devrait comporter 1 ou 2 aliments, à choisir parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, produits céréaliers. À éviter au goûter de tous les jours : viennoiseries, chips, gâteaux, sodas.

Si votre enfant ne résiste pas au grignotage

- Proposez une activité à votre enfant pour lui éviter de s'ennuyer et de penser au « frigo ».
- S'il réclame sans cesse, proposez-lui un fruit, une crudité à croquer (une carotte), un yaourt ou du pain, toujours préférables aux biscuits.
- Limitez les achats de gâteaux, sodas et friandises : c'est difficile d'y résister lorsqu'ils sont à disposition dans les placards.

Lisez aussi *Mon enfant mange tout le temps en dehors des repas*, p. 126.

Oui à l'activité physique !

Être actif, c'est au moins aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée. Il ne suffit pas de faire une heure de sport le mercredi ou le samedi. C'est tous les jours que votre enfant doit bouger :

- En marchant le plus possible, d'un bon pas.
- En prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- En promenant le chien.
- En évitant les longues heures devant la télévision ou les jeux vidéo.

Valorisez les jeux de plein air, faciles à pratiquer (jeux de ballon, skate, roller, vélo...), la danse, le jardinage, la piscine...

Lisez aussi *L'activité physique : essentielle !*, p. 62.



Le bon réflexe

Montrez l'exemple en étant actifs vous-mêmes au quotidien : vous n'en serez que plus crédibles !

« Ma fille est ronde, mais mon garçon est trop maigre. Comment faire ? »

Il est fréquent, dans une même famille, d'observer des différences morphologiques considérables. Par exemple, votre fille est le portrait de son père, plutôt petit et trapu, alors que votre fils tient de sa mère plutôt « fil de fer ». Pour la santé, l'important pour chacun est de suivre sa courbe de corpulence. Voyez avec votre médecin. Si on ne peut rien changer à sa taille, on peut apprendre à contrôler son poids. Les repères du guide sont adaptés à chacune de ces situations.

« J'ai un problème de poids. Mon enfant risque-t-il lui aussi d'être gros ? »

Oui, un excès pondéral chez les parents augmente le risque d'excès de poids chez les enfants. Si c'est votre cas, il peut être utile de faire le point sur les habitudes de votre foyer (alimentation, activité physique...) et de faire surveiller régulièrement la courbe de corpulence de votre enfant dès son tout jeune âge par votre médecin.

