

« La santé se construit et s'entretient jour après jour, avec notre fourchette ».

# Enfant et nutrition

Guide d'accompagnement à destination des parents



pour les garçons



## Services diététiques Vivalia



Hôpital d'Arlon .....	063 23 17 69
Hôpital de Bastogne .....	061 24 00 40
Hôpital de Libramont .....	061 23 86 00
Hôpital de Marche .....	084 21 90 97
Hôpital de Virton .....	063 58 84 32



L'enfance est la période la plus importante pour la croissance.

C'est à cet âge que les organes, les muscles, les tissus et le squelette vont se développer.

Il est donc important de fournir l'énergie ainsi que tous les nutriments nécessaires à l'organisme pour assurer une croissance optimale.

Par le biais de ce petit carnet, vous pourrez découvrir comment équilibrer l'alimentation de votre enfant et suivre sa croissance.

Vous pourrez aussi mettre par écrit toutes les questions que vous souhaitez poser à la diététicienne lors de la prochaine consultation.



## Mes questions pour les prochaines consultations

A series of horizontal dashed lines for writing questions, spanning the width of the page.



## Comment lutter contre la néophobie alimentaire

L'enfance est aussi une période durant laquelle certains enfants vont avoir tendance à **refuser** de manger certains aliments, principalement les légumes. Il ne faut pas pour autant supprimer ces aliments, car les goûts évoluent avec l'âge. Voici quelques **conseils** pour lutter contre la néophobie alimentaire :

- > Proposer le même aliment plusieurs jours sous différentes formes (exemple des légumes : cuisson à l'eau, à la vapeur, dans un potage, dans une purée...).
- > Si votre enfant ne veut pas manger un aliment, insister pour qu'il en prenne une bouchée pour goûter.
- > Ne pas hésiter à utiliser des herbes aromatiques ainsi que des épices pour relever les goûts.
- > Ne surtout pas utiliser le chantage! (ex : « si tu ne termines pas tes légumes, tu n'auras pas de dessert ! »).
- > Inviter votre enfant à cuisiner avec vous.
- > Lui proposer une présentation originale.
- > Éviter les repas blancs et favoriser les repas colorés.

### Bibliographie

Union Professionnel des Diplômés en Diététique de Langue Français - Suivez le guide : KIDS n°6 – D. Niechcicki – Bruxelles.  
Food in action avec la collaboration avec l'Institut Paul Lambin - Pyramide Alimentaire critères : document réservé aux professionnels de la santé - 2013  
<http://www.one.be>  
<http://www.healthandfood.be>  
<http://www.inpes.fr>  
Association Belge du Diabète – Je suis une personne diabétique de type 2 : Comment bien manger ? – Bruxelles – 2016  
Les diététiciennes de l'Hôpital de Libramont - Les Bases de l'alimentation équilibrée chez les enfants de moins de 4 ans - 2008



## Les courbes de corpulence et de croissance

**La première courbe** permet de connaître la corpulence de votre enfant ainsi que son évolution.

Elle prend en compte 3 paramètres :

- le sexe,
- l'âge
- l'indice de masse corporelle : **IMC = poids (kg) / taille<sup>2</sup>(m)**

**La seconde courbe** permet de connaître l'évolution pondérale et staturale de votre enfant en fonction de son âge.

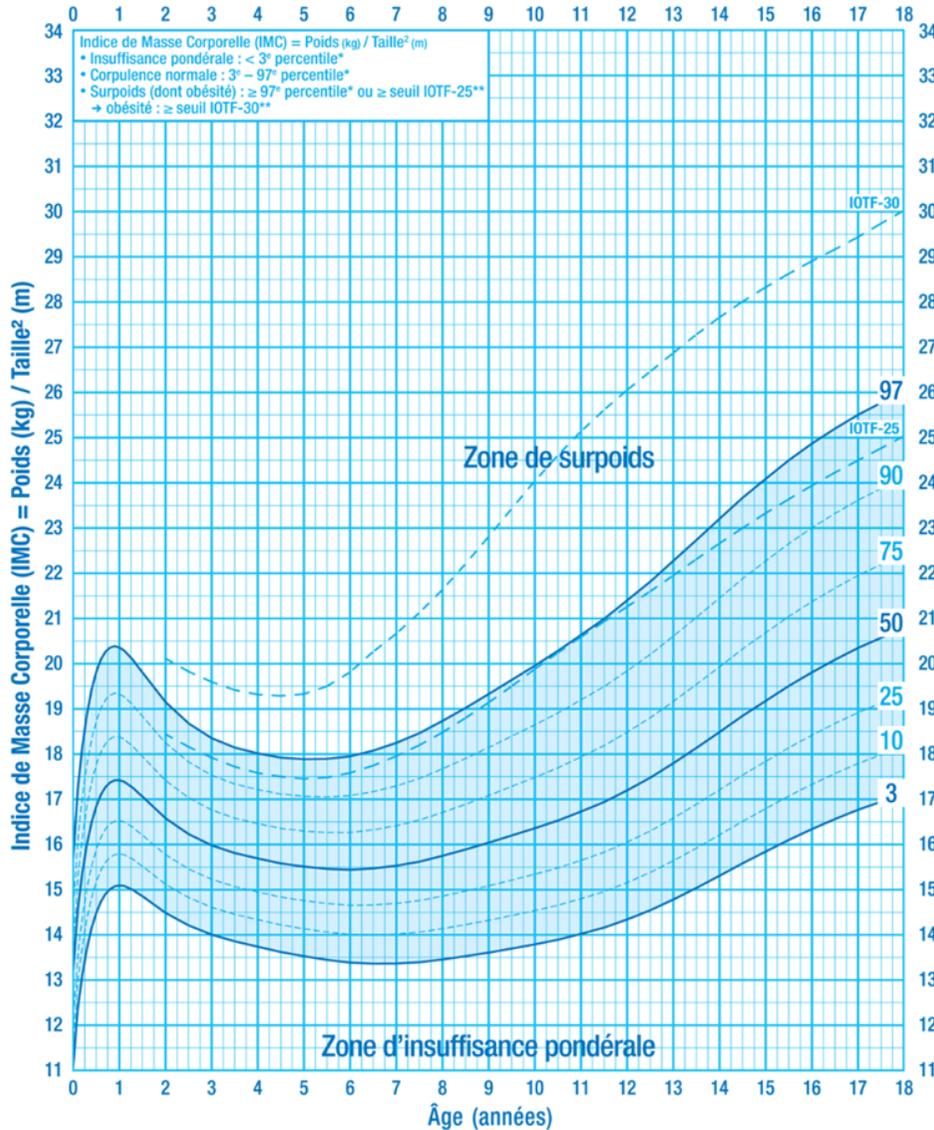
Il est important que les courbes de croissance de votre enfant oscillent selon celles représentées aux pages suivantes en fonction de son âge, pour garantir une croissance optimale.

L'idéal est de rester sur la même courbe. Le (la) diététicien(ne) de votre enfant pourra vous expliquer cela en détail.

## Courbe de Corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement. L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises\* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)\*\* atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

\* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

\*\* Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-6.



### Aucun aliment n'est interdit !

Tout est question de quantité et de fréquence. Votre enfant veut manger du chocolat !? Ce n'est pas interdit, mais c'est un morceau raisonnable et pas tous les jours.

### Inciter votre enfant à bouger.

Limiter le temps devant la télévision, l'ordinateur, la console de jeux ou autre activité sédentaire. Faire des balades en famille, l'encourager à pratiquer un sport qu'il aime, à promener le chien, à réaliser des tâches ménagères...

### Laisser votre enfant décider de son appétit.

Ne pas forcer votre enfant à terminer son assiette lorsqu'il vous dit ne plus avoir faim, il faut lui faire confiance. Lui servir une petite assiette et le laisser se resservir s'il dit qu'il a faim.

### Votre enfant devrait manger 5 fruits et légumes sur la journée.

Votre enfant devrait manger l'équivalent de 2 portions de fruits et 3 de légumes sur la journée (1 portion correspondant à 80g).





## L'alimentation équilibrée

Équilibrer l'alimentation pour toute la famille n'est pas mission impossible. Et surtout, cela ne doit pas entraîner la perte du plaisir de manger : la diversité alimentaire n'a jamais été aussi importante. À nous de saisir l'opportunité d'en faire profiter à la fois notre corps et nos papilles gustatives.

La nutrition permet d'assurer le développement de l'organisme, principalement pendant la période de croissance. Elle assure le développement du cerveau, donne les meilleures chances d'être et de rester en bonne santé et satisfait également les besoins affectifs liés à l'alimentation comme le plaisir.

Le **repas de midi** est pris si possible chaud et devrait se composer :

- > d'un aliment de la famille VVPOLAV (viande, volaille, poisson, œufs ou alternatives végétales) en respectant la portion conseillée.
- > de féculents (pommes de terre, pâtes, riz, couscous...).
- > de légumes frais ou surgelés non préparés.
- > d'une boisson (la seule boisson indispensable est l'eau).
- > de matières grasses pour un composant du repas : privilégier les matières grasses végétales et varier les sources.
- > d'un dessert (un produit laitier ou un fruit).

Faut-il lui donner **une collation à 14h** ?

Celle-ci n'est pas nécessaire, car le temps d'attente entre le dîner et la récréation est trop court. Elle peut cependant être utile pour compléter l'équilibre nutritionnel de sa journée, lorsque votre enfant n'a pas pris son dessert du repas de midi. Elle se composera alors, soit d'un fruit, soit d'un produit laitier.

**Le goûter** est souvent nécessaire chez les enfants. Celui-ci va permettre d'éviter les grignotages entre le repas de midi et celui du soir.

Il peut se composer :

- > d'un produit **céréalié** (pain, cracotte, biscotte... + une fine couche de matière grasse de bonne qualité + une garniture **protéinée** (fromage) ou **sucrée** (confiture, miel, sirop) OU pain d'épice OU biscuits secs...
- > et/ou
  - d'un **produit laitier** (lait, yaourt ou fromage).
  - ou d'un **fruit frais à croquer**/jus de fruits fraîchement pressé, sans sucre ajouté ou une compote sans sucre ajouté.
- > et d'une **boisson** (la seule boisson indispensable est l'eau).

**Le repas du soir**, pour être équilibré, devrait se composer :

- > de **féculents** (pain, baguette, sandwich, pommes de terre, pâtes, riz...).
- > de **légumes** sous forme de crudités, de potage, de légumes cuits...
- > d'une **matière grasse** de bonne qualité pour mettre sur le pain ou pour assaisonner les légumes.
- > d'une garniture **protéinée** (fromage, charcuterie, poisson, œufs).
- > d'une **boisson** (la seule boisson indispensable est l'eau).

**Remarque** : Les repas du soir et du midi peuvent être inversés.



## La répartition des repas sur la journée

Les aliments doivent être **répartis** entre les différents repas tout au long de la journée.

Pour bien commencer la journée, il faudrait que votre enfant **déjeune**. En effet, l'organisme vit sur **ses réserves** toute la nuit, il est donc important de les réapprovisionner le matin. Un enfant qui part à l'école le ventre creux sera dans de moins bonnes conditions de performances **intellectuelles** et **physiques**. De plus, cette mauvaise habitude est favorable à la **prise de poids**, car l'enfant se rattrape souvent sur des produits sucrés et gras durant la matinée. Il vaut donc mieux se réveiller un quart d'heure plus tôt et prendre le temps de déjeuner ensemble.

Dès lors, un **petit déjeuner complet** permet :

- > de passer une matinée en évitant les **crampes** d'estomac et les « **coups de pompe** ».
- > de prendre un repas de midi **moins copieux**.
- > d'éviter les **grignotages** durant la matinée.

Le **petit déjeuner idéal** devrait se composer :

- > d'un produit **céréalié** (**complet** de préférence) + une fine couche de matière grasse de bonne qualité + une garniture **protéinée** (fromage frais) ou **sucrée** (confiture, miel, sirop).
- > d'un **produit laitier** : lait chaud ou froid, un yaourt ou un fromage frais.
- > d'un **fruit** ou d'un petit verre de jus de fruits fraîchement pressé, sans sucre ajouté.
- > d'une **boisson** (eau).

Faut-il lui donner **une collation à 10h** ?

Celle-ci n'est pas nécessaire, mais peut être utile en cas d'absence du petit déjeuner (déconseillé) ou d'un des composants du petit déjeuner, ou lorsque celui-ci est pris très tôt le matin. Il peut alors être intéressant de prévoir un laitage ou un fruit ou un produit céréalié pour compléter l'équilibre nutritionnel de sa journée.

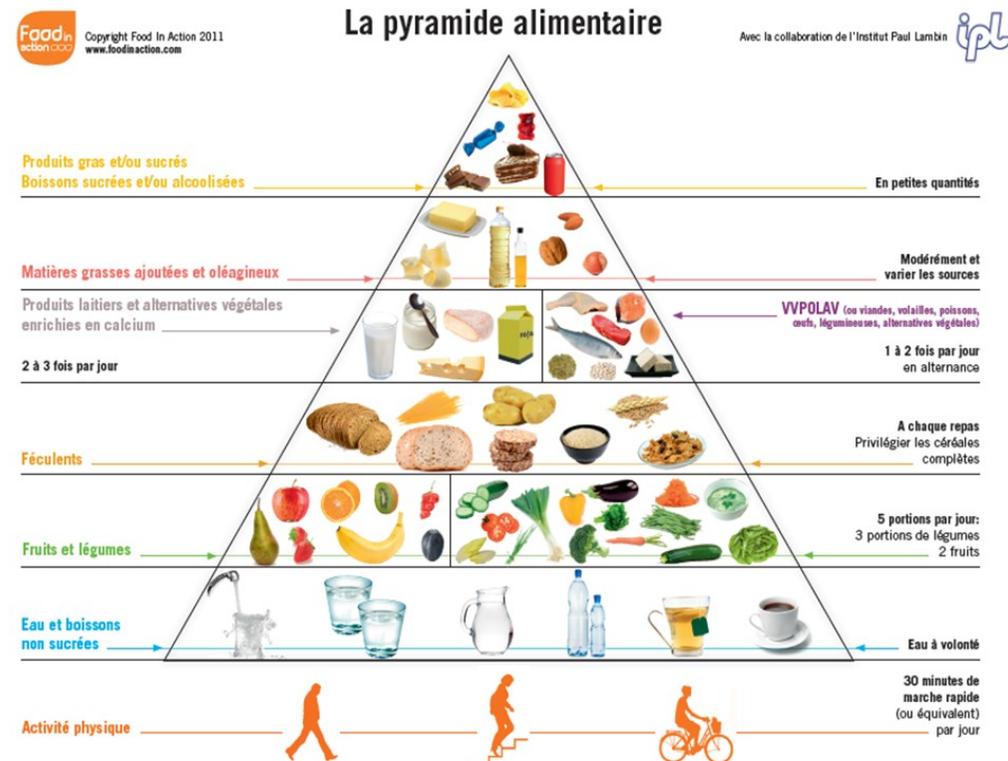


## La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire est un **outil visuel** qui montre que certains aliments doivent être consommés **régulièrement** et d'autres **occasionnellement**.

La quantité à consommer dépend de la place que l'aliment occupe dans la pyramide. Au plus l'aliment se trouve près de la pointe de la pyramide, au plus les quantités doivent être restreintes.

Il est important de signaler que **tous** les aliments se retrouvent dans la pyramide alimentaire : aucun aliment n'est interdit, tout est donc question de **quantité** et de **fréquence**.



## La famille de l'eau et des boissons non sucrées



Cette famille comprend les eaux **non sucrées** (plates ou gazeuses, aromatisées non sucrées, en bouteille ou du robinet) et les tisanes, sans sucres ajoutés. Le café n'est pas conseillé chez les enfants.

L'eau est un nutriment **essentiel** à la vie. Elle constitue plus de la moitié du corps de l'enfant. C'est pour cette raison que cette famille se situe à la **base** de la pyramide.

Classiquement, on dit qu'il faut boire 1,5 litre d'eau, en moyenne, par jour. Il faut toutefois savoir que cela **varie** d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre. En effet, les besoins varient en fonction de l'âge et se verront augmentés en cas de chaleur, d'exercice physique intense, de diarrhée ou de fièvre.

Les recommandations de base pour les garçons sont les suivantes :

Âge	Recommandations (EFSA 2010)
4 à 8 ans	1,1 – 1,3 L
9 à 13 ans	1,5 – 1,7 L

## Bon à savoir...

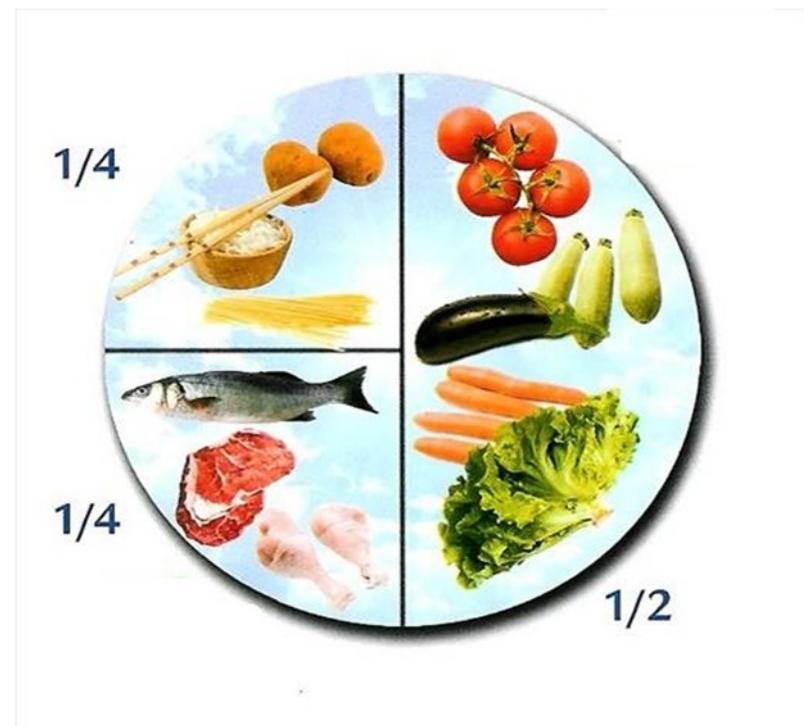
- Pour bien s'hydrater, il faut **répartir** les prises sur la journée.
- L'eau est **la seule** boisson indispensable au bon fonctionnement de l'organisme de votre enfant.
- Le lait, les potages et les boissons sucrées sont considérés comme des **aliments** et non comme des boissons !
- Les boissons édulcorées ne sont **pas conseillées** chez les enfants, car d'une part, elles habituent l'enfant au **gout sucré**, et d'autre part, il existe des **doses journalières admissibles** (DJA) en fonction du poids qui ne sont pas à dépasser pour éviter un risque de toxicité à long terme. L'enfant ayant un plus petit poids que l'adulte, sa DJA est donc plus petite.



## Assiette idéale

Cette assiette vous permet d'avoir une idée de la place que devraient prendre les différents aliments dans la vôtre et celle de votre enfant.

Pour favoriser une alimentation équilibrée et combler les besoins de votre enfant, son assiette devrait principalement être composée de légumes avec une quantité moindre de féculents (pommes de terre, riz, pâtes...) et de viande, volaille, poisson, œufs ou alternatives végétales (maximum 10g par année d'âge, ce qui correspond approximativement à la paume de la main de votre enfant).



## Remarque: l'activité physique



Il est important d'apprendre à votre enfant à être actif (en prenant le prétexte du jeu), car l'activité physique permet de brûler l'excès de calories ingérées et a de nombreux effets positifs

> au niveau médical (prévention des maladies chroniques, contrôle du poids, optimisation du développement ainsi que de la croissance des muscles, des os, des tendons, du système cardiovasculaire)

> au niveau psychologique (meilleure estime de soi, amélioration du bien-être émotionnel et physique)

> au niveau social (elle permet de s'exprimer, de s'intégrer et d'interagir avec d'autres enfants)

Les recommandations sur la pyramide alimentaire sont celles à destination des adultes. Pour les enfants, l'OMS recommande un minimum de 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour avec une activité d'intensité soutenue 3x/semaine.

### Voici quelques petites astuces pour favoriser l'activité physique chez votre enfant :

- > L'inciter à bannir les ascenseurs et escalators pour emprunter les escaliers.
- > L'encourager à se rendre à l'école à pied, à vélo ou en rollers. Si cela n'est pas possible, garer sa voiture à quelques centaines de mètres de l'école.
- > Faire des activités en famille (promenades à pied, à vélo, foot, piscine...).
- > Inscrire votre enfant à un sport qui lui convient.
- > Le laisser participer aux tâches ménagères en fonction de son âge.
- > Limiter le temps passé devant les écrans

## La famille des légumes



Cette famille se situe sur le deuxième palier et comprend les légumes crus, cuits, surgelés, en bocal, en conserve, les jus de légumes et les potages « maison ».

Les légumes sont caractérisés par une faible densité énergétique, c'est-à-dire qu'ils apportent peu de calories. Ils sont très intéressants, car ils apportent des fibres alimentaires, de l'eau, des minéraux, des antioxydants et des vitamines.

Il est important que votre enfant en consomme trois portions sur la journée. Par exemple : un potage, des crudités et des légumes cuits.

### Bon à savoir...

- Ne pas confondre une portion de légumes cuits à la vapeur ou à l'eau avec un gratin rempli de sauce et de fromage ou bien avec des beignets de légumes. Ces derniers sont beaucoup plus caloriques par leur richesse en graisses ! Vous pouvez ajouter quelques herbes aromatiques aux légumes pour donner plus du goût.
- Donner la préférence aux légumes de saison et à la diversification, car tous les légumes n'ont pas la même composition. Demander conseil au (à la) diététicien(ne) de votre enfant.
- Les légumes sont riches en fibres, ce qui leur confère un rôle satiétogène (« coupe-faim »). Consommés en quantité raisonnable, ils vont diminuer la faim de votre enfant et limiter les grignotages ultérieurs.

## La famille des fruits



Cette famille se situe sur le même palier que les légumes et comprend les fruits crus, cuits, secs et en compote (à choisir sans sucres ajoutés). Les fruits frais sont caractérisés par une grande qualité nutritionnelle. C'est-à-dire qu'ils sont riches en minéraux, vitamines, antioxydants, eau et fibres alimentaires.

Ils se différencient des légumes par leur teneur en **sucres** (naturellement présents) qui peut être plus élevée.

Il est important que votre enfant en mange **2 portions** par jour, soit en dessert, en collation ou au petit déjeuner.

### Bon à savoir...

- Donner la préférence aux fruits **de saison** et à la diversification, car, comme les légumes, ils n'ont pas tous la même composition. Demander conseil au (à la) diététicien(ne) de votre enfant.
- C'est à l'état **naturel** et à **bonne maturité** qu'ils nous apportent le plus de vitamines et d'antioxydants.
- Une portion représente environ **80 à 100g** (partie comestible). (Ex : une pomme, 2 abricots, 5-6 fraises, 1 orange...).
- Un jus de fruit, même s'il est pressé **sans sucre ajouté**, sera toujours plus sucré qu'un fruit frais. De plus, il coupe moins la faim par sa faible teneur en fibres et son état liquide. Il est donc préférable de proposer des fruits frais à votre enfant.
- Les **fruits séchés** ne rentrent pas dans les portions, car, même s'ils sont riches en vitamines et minéraux, ils sont aussi pauvres en eau et **riches** en sucre.

## La famille des extras



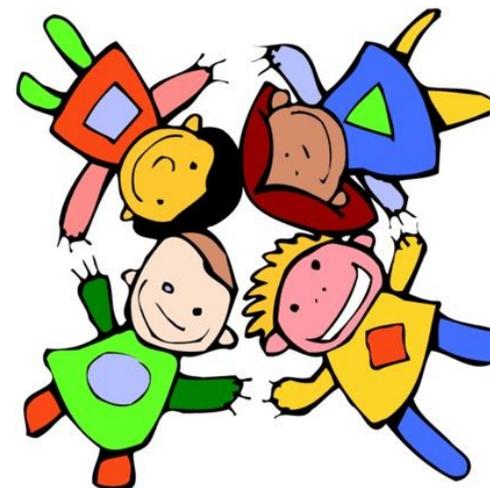
La pointe de la pyramide est habitée par des aliments non indispensables, mais que l'on mange pour « le plaisir ».

Cette famille comprend les pâtisseries, biscuits, barres chocolatées, chocolats, bonbons, glaces, chips, les boissons sucrées (jus de fruits avec sucre ajouté, sodas,...).

Tous ces aliments sont de forte densité énergétique. Ils ne doivent pas être interdits, mais devraient être consommés en petites quantités et de façon occasionnelle.

### Bon à savoir...

- Une consommation trop importante de sucreries favorise la prise de poids et la formation de caries.



## La famille des matières grasses ajoutées et oléagineux



Cette famille comprend toutes les sortes de matières grasses (les huiles, les matières grasses végétales, les matières grasses animales, les matières grasses tartinables, le beurre, les mayonnaises et dérivés, la crème...) ainsi que les fruits oléagineux (noix, noisettes, noix de pécan, amandes...).

Les aliments faisant partie de cette famille apportent des vitamines liposolubles (A, D, E et K) ainsi que des acides gras essentiels, mais ils sont également très riches en graisses. C'est la raison pour laquelle vous devriez les gérer avec parcimonie. Cette famille est indispensable, mais il sera très important de bien choisir parmi les aliments qui la composent, car certains contiennent de « bonnes graisses » et d'autres de « mauvaises graisses ».

### Bon à savoir...

- Préférer les matières grasses d'origine végétale (huile de colza, de tournesol, de soja, d'arachide, d'olive,...) ainsi que les fruits oléagineux pour la qualité de leurs acides gras (« bonnes graisses ») et les mélanges d'huiles.
- Il est important de varier fréquemment les huiles consommées.
- Les sauces du commerce, la crème fraîche, les pâtisseries et les biscuits contiennent généralement des « mauvaises graisses » et sont donc à consommer avec modération.
- Pour vos sauces, vous pouvez utiliser du lait ou du yaourt, pour en diminuer les calories et des herbes aromatiques ou des épices pour en augmenter les saveurs.

## La famille des féculents



Cette famille comporte les pains divers, les pommes de terre, le riz, les pâtes, le couscous, les céréales et leurs dérivés.

Ces aliments devraient être présents à **tous les repas** et en quantité **suffisante**, car c'est la principale source d'énergie de votre enfant.

La caractéristique nutritionnelle essentielle des féculents est l'apport énergétique sous forme de **glucides (sucres) complexes** représentés par l'amidon.

Ils contribuent aussi, principalement lorsqu'ils sont **peu raffinés** (ou complets), aux apports journaliers en fibres alimentaires, en vitamines du groupe B et en minéraux.

### Bon à savoir...

- Il est important de les varier en préférant les produits complets, riches en fibres (pain demi-gris, gris, complet ou multi-céréales, pâtes 6 céréales ou complètes, riz complet...). Ceux-ci tiennent plus longtemps au corps et permettent de limiter le grignotage.
- Beaucoup de céréales petit-déjeuner sont trop sucrées et/ou trop grasses ! Certaines peuvent cependant convenir si votre enfant ne mange pas de pain le matin (ex : Nesquik de Nestlé®, Corn Flakes, Coco Pops et Honey Pops Loops de Kellogg's®...).
- Ne pas confondre la pomme de terre nature avec les frites et les chips, ces dernières sont bien plus grasses !!
- Les fritures sont à limiter à 1x/ semaine maximum.
- Ne pas assimiler les viennoiseries aux pains, car elles véhiculent plus de graisses et de sucres ! Il convient également de les limiter à 1x/ semaine maximum.

## La famille des produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium



Cette famille comprend le lait, les fromages, les yaourts, les laits fermentés (dont les yaourts nature ou aromatisés) ainsi que les alternatives végétales enrichies en calcium (lait de soja, yaourt au soja...).

Elle apporte principalement des protéines et du calcium. Ces derniers sont des éléments essentiels pour la croissance de votre enfant (pour ses os !!).

Afin d'assurer des apports calciques nécessaires aux statuts osseux et dentaires de votre enfant, il faudrait qu'il consomme 2 à 3 portions de produits laitiers ou alternatives végétales enrichies en calcium sur sa journée.

Ils trouvent leur place à tous les repas, et même en collation.

### Bon à savoir...

→ Une portion de cette famille = 1 verre de lait (200 ml) ou 125g de yaourt ou 100g de fromage frais ou 30g de fromage.

→ Les crèmes pour la cuisine et les crèmes desserts ne font pas partie de cette famille. Elles se retrouvent respectivement dans la famille des matières grasses et dans la pointe de la pyramide.

→ Au plus un fromage est dur, au plus sa teneur en calcium, mais aussi en graisse, est élevée ! Il est conseillé de les alterner et de privilégier le lait (demi-écrémé de préférence), les yaourts et les fromages frais, car ceux-ci sont plus riches en eau et moins riches en graisses.

→ Les boissons végétales ont une composition différente de lait de vache. Elles ne contiennent que très peu de protéines et doivent être choisies enrichies en calcium. De plus, certaines contiennent parfois beaucoup plus de glucides, comme le lait de riz par exemple.

## La famille des viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales



Cette famille se trouve sur le même palier que les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium.

Elle comprend les viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches...) et alternatives végétales (seitan, tofu, quorn, le tempeh...).

Ces aliments apportent du fer (essentiel pour le fonctionnement cérébral) et des protéines de qualité. Ces dernières sont indispensables pour la croissance, la régénération des tissus et la fonction immunitaire.

Il est donc important que votre enfant en consomme 1 fois par jour en variant les sources sur la semaine (les recommandations se trouvant sur la pyramide alimentaire sont destinées aux adultes).

### Par semaine, il est conseillé de consommer:

- Au moins 2X du poisson (1 fois un poisson « gras » comme le saumon, le thon, le hareng, la truite et 1 fois un poisson « maigre » comme le cabillaud, la sole, le lieu noir, le rouget, le colin...)
- Au moins 2X de la volaille
- Maximum 1X de la viande rouge (bœuf)
- Maximum 1X de la viande blanche (porc, veau)
- Maximum 1X du haché
- 3 à 4 œufs sur la semaine

### Bon à savoir...

→ Certaines viandes sont **plus grasses** que d'autres : la plupart des viandes hachées, le lard, les charcuteries grasses. Il faudra donc éviter que votre enfant les consomme plus d'une fois par semaine. À la place, vous pouvez lui faire découvrir des charcuteries maigres, comme le filet de dinde, filet de poulet, jambon cuit, bacon... et préparer des viandes plus maigres comme du poulet, de la volaille, de la mignonnette de porc, du rumsteck de bœuf, de l'américain nature...

→ L'alimentation des enfants est souvent trop riche en protéines (un excès de protéines est souvent associé à un excès de graisses). La ration de viande (ou de volaille/poisson) sur la journée ne devrait pas **dépasser 10 g par année** jusqu'à l'âge de 10 ans (exemple : 7 ans = 70g max, 9 ans = 90g max...). Elle devrait rester à 100g jusqu'à 12 ans.