

Septembre 2011 - n° 75

Club lecteurs



viesdefamille

www.viesdefamille.fr

Découvrez dans notre dossier
des conseils nutrition
pour vos enfants.

Bonne lecture,

Coralie Moreau,
responsable du Club lecteurs
de *Vies de famille*.



DES CONSEILS NUTRITION ÂGE PAR ÂGE

* En vous inscrivant au Club lecteurs (service gratuit proposé par *Vies de famille*, sur le site www.viesdefamille.fr, vous recevrez les 8 dossiers annuels (le prochain est intitulé « **Réussir son orientation scolaire** ») et vous aurez accès à l'ensemble des dossiers déjà parus, soit une vingtaine.

Des conseils nutrition âge par âge

De la naissance à 3 ans



→ **Avant ses 6 mois**, le lait (maternel ou infantile) doit être la seule alimentation de votre enfant.

→ **À partir de 6 mois** (jamais avant 4 mois), vous pouvez commencer la diversification alimentaire c'est-à-dire l'introduction d'autres aliments que du lait.

Le lait doit cependant rester la base de l'alimentation de votre enfant.

Par quels aliments commencer ?

• Les légumes ou les fruits

Bien tolérés par l'estomac de votre bébé (haricots verts, carottes...), ils doivent être bien mûrs et cuits à la vapeur sans ajout de sel ni de sucre. Ils peuvent être introduits au repas de midi ou au goûter en complément du lait. Vous pouvez commencer par mettre votre préparation dans le biberon (ajouter les légumes ou les fruits mixés dans le lait) ou lui donner directement à la petite cuillère.

• La viande, le poisson et les œufs

Vous pouvez donner à votre enfant toutes les viandes sauf les abats et la charcuterie. Pour les poissons, seuls les poissons panés sont à éviter. Pour les œufs, ne lui donner que des œufs durs.

Les petits pots pour bébés

Ils sont soumis à la réglementation des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge » ; ils répondent donc à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition. Ne culpabilisez donc pas si vous n'avez pas le temps de cuisiner !

Quelle quantité ?

→ De 6 à 8 mois

10 g de viande par jour (soit 2 cuillères à café) de viande ou poisson ou 1/4 d'œuf dur.

→ De 8 à 12 mois

20 g de viande par jour (soit 4 cuillères à café) de viande ou poisson ou 1/3 d'œuf dur.




→ Après un an

30 g de viande par jour (soit 6 cuillères à café) de viande ou poisson avec un peu de matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale ou 1/2 œuf dur. Les légumes secs (lentilles, haricots...) en purée : pas avant 15-18 mois.

Faites-lui confiance et laissez-le faire sur les quantités.

Dès ses premiers mois, votre enfant se régule généralement et sait manger exactement à sa faim. Quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Ce qui n'est pas toujours le cas pour un adulte...

Exemples de menus

	À partir de 6 mois	De 8 à 12 mois	Après un an
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » 2^e âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol. • Des céréales peu sucrées. • Jus d'un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus sans sucre ajouté.
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • Un « petit pot » de légumes-viande ou légumes-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un laitage : yaourt, fromage blanc... 	<ul style="list-style-type: none"> • Purée de légumes. • Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille. • Un fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot). 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes verts. • Pain. • 1/2 œuf. • 1 cc d'huile (colza, olive, soja, tournesol...). • Un laitage : yaourt, fromage blanc.
GOÛTER	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml. • Un fruit : cru (banane mixée) à la cuillère. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un laitage : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines). • Fruit cuit, mixé, lisse ou compote (maison ou petit pot). 	<ul style="list-style-type: none"> • Une portion de fromage. • Une tartine de pain. • Un fruit. 
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • Un biberon de soupe (+ 1 cuillère à café d'huile). • Un laitage : yaourt, fromage blanc... 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 150 ml de lait (5 mesures). • Des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes. • Riz ou pâtes. • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

À noter : Ces menus, extraits du guide « *La santé vient en mangeant et en bougeant* » du programme national nutrition-santé, vous sont donnés à titre d'exemple et peuvent être adaptés selon l'appétit et les besoins de l'enfant.

... suite de 0 à 3 ans

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 À 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5 mois » par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant.

(hors pathologie particulière)

à partir de 4 mois révolus.

Pis de conservation
Début de consommation possible
Début de consommation recommandée

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou								
	Lait 1 ^{er} âge exclusif			Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge			Lait 2 ^e âge (>500 ml)						Lait 2 ^e âge ou croissance		
Produits laitiers							Yaourt		Fromages blancs nature						
Fruits							Tous, très mûrs ou		cuits, mixés, texture homogène, lisse → crus, écorchés* en morceaux, à croquer**						
Légumes							Tous : purés, lisses		→ petits morceaux* écorchés, morceaux**						
Pommes de terre							Purée		→ petits morceaux*						
Légumes secs													15-18 mois : en purée*		
Farines infantiles (céréales)							Sans gluten			Avec gluten					
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes fines, semoule, riz**								
Vandres, poissons							Eaux** : maigres		30 g (2cc)		Hachés : 20 g (4 cc)		30 g (6 cc)		
Œuf									1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2		
M.O. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Pis : pendant la cuisson, ne pas resaler à table		
Produits sucrés***							Sans arômes : à limiter								

* Équilibre en fonction de la capacité d'assimilation et de digestion et de la maturité digestive de l'enfant

** Limiter les chlorures, sauf pour le sel

*** Bonbons, bonbons, chewing-gums, biscuits, chocolats, bonbons, confitures, confiseries, etc...

De 3 à 11 ans



Quels aliments consommer à cet âge ?

- **Les fruits et les légumes** au moins 5 fois par jour à consommer à chaque repas, crus ou cuits.
- **Les produits céréaliers et autres féculents** à chaque repas et selon son appétit. Ils apportent des glucides complexes (l'amidon) et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.

Les féculents : riz, semoule, blé, pâtes, maïs, légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...), pommes de terre, manioc et son dérivé, le tapioca.

• Le lait et les produits laitiers

à consommer 3 ou 4 fois par jour selon la taille de la portion et sa richesse en calcium.

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.

Attention aux 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. Une petite barre 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. Ne les donnez à votre enfant, comme les autres friandises, que de temps en temps.

- **De la viande, du poisson ou des œufs** à consommer 1 ou 2 fois par jour, en alternant. Ils apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

Equivalence : 50 g de viande = 50 g de poisson = 1 œuf = 50 g de jambon (1 tranche fine)

- **Les matières grasses**
Elles sont indispensables mais en quantité très modérée. Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et variez-les car elles ont des propriétés différentes :
 - **pour la cuisson** : huile d'olive, huile d'arachide...
 - **pour l'assaisonnement** : huiles de colza, olive, noix, tournesol, etc. Limitez au maximum les graisses d'origine animale comme le beurre ou la crème.
- **Les produits sucrés** à consommer de temps en temps et en quantité raisonnable.

- **Pour les boissons** : privilégiez l'eau.
- **Le sel** : à limiter. Utilisez de préférence du sel iodé et éventuellement fluoré.

Quels 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.

Les bonnes proportions

La quantité de viande doit toujours être inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et féculents). Il est préférable que la quantité de légumes soit identique ou supérieure à celle des féculents.

Exemples de menus

MATIN	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage blanc à la crème de marrons • Tartines beurrées • Jus de pamplemousse rose 	
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • Concombre au yaourt • Lasagnes • Pomme au four 	
GOÛTER	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt mixé à la banane 	
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de cresson • Filet de lieu en papillote (céleri, citron, tomates) • Fromage • Raisin • Pain 	

À l'adolescence



Durant cette période, votre enfant a des besoins bien spécifiques, notamment en calcium et en fer.

Des besoins nutritionnels spécifiques

- **Le fer** : il se trouve dans la viande, le boudin, le foie, le poisson et dans les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...).

- **Le calcium et la vitamine D**
L'insuffisance d'apport en calcium fragilise les os et risque de favoriser une ostéoporose précoce. Il faut savoir qu'on se fabrique un squelette solide pendant l'enfance et l'adolescence, et qu'on le garde toute sa vie à condition de continuer à consommer régulièrement des aliments apportant du calcium.

Le calcium se trouve dans les produits laitiers (à consommer 3 ou 4 fois par jour).

La vitamine D est indispensable à la bonne utilisation du calcium par le corps.

On trouve cette vitamine dans les rayons du soleil (quelques minutes par jour suffisent) mais aussi en consommant certains aliments (le poisson gras comme la sardine, le maquereau, etc, les produits laitiers (dont ceux enrichis en vitamine D) et les œufs.

Des repas structurés et réguliers pour garder la forme

→ Le petit-déjeuner

Si votre ado saute régulièrement le petit déjeuner, ses apports en calcium peuvent être insuffisants et il risque de grignoter dans la matinée, notamment des aliments sucrés et gras. De plus, il manquera peut-être de concentration en classe.

→ Le goûter

1 ou 2 aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, produits laitiers et produits céréaliers.

→ Le déjeuner et le dîner

Le déjeuner

Il est pris le plus souvent à l'extérieur de la maison.

La qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire est soumise à une circulaire ministérielle.

Le dîner



En général, la cuisine familiale est celle qui est la plus appréciée des adolescents.

Essayez de composer le dîner en fonction des autres repas de la journée pour l'ensemble des membres de la famille, même s'il est parfois difficile d'en tenir compte pour tous.

Le grignotage

L'adolescent mange souvent en dehors des repas. Cela peut être un moyen de répondre à l'ennui, d'échapper à un stress ou à une pensée qui le dérange. Essayez de communiquer avec votre enfant et proposez-lui des activités, s'il a du mal à en trouver lui-même.

Exemples de menus

MATIN	<ul style="list-style-type: none"> • Lait chocolaté • Tartines beurrées (ou confiture ou miel) • Clémentine 	
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées • Pavé de saumon au citron • Pommes de terre sautées/brocolis • Yaourt aux fruits • Pain 	
GOÛTER	<ul style="list-style-type: none"> • Lait et céréales peu sucrées 	
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes • 1 œuf à la coque • Fromage • Pain • Pomme 	

Le fast-food, quelques règles à respecter pour une bonne alimentation

→ **À privilégier** : les hamburgers « de base », composés d'un pain, d'un seul steak haché (ou de poisson ou de volaille), de salade, d'oignons, de cornichons...

→ **À éviter** : les hamburgers avec trop de sauce, double portion de viande ou de bacon.

- Privilégier les pains complets ou aux céréales s'il y en a.
- Avec les frites, inutile de rajouter de la mayonnaise. La moutarde ou le ketchup sont moins gras. Et la petite portion suffit, au moins pour les plus jeunes.

- Incitez votre enfant à remplacer de temps en temps les frites par une salade. Attention toutefois aux sauces fournies en sachets individuels : la moitié, ou même le quart du sachet, suffit pour assaisonner.
- S'il y a du lait ou des yaourts à boire, c'est l'occasion pour votre enfant d'augmenter ses apports en calcium sans consommer trop de sucre ni trop de gras.
- Les milk-shakes apportent un produit laitier mais sont très sucrés. À prendre seulement de temps en temps.



LES QUESTIONS - RÉPONSES

Comment s'assurer que mon enfant ne mange ni trop, ni trop peu ?

Il est important de vérifier la courbe de corpulence de votre enfant dans son carnet de santé. Le principal est qu'il grandisse à son rythme. Il ne faut pas forcer un enfant à manger ni le restreindre s'il mange beaucoup, le jeune enfant régule en général naturellement ce qu'il mange en fonction de ses besoins.

Comment faire manger des légumes à mes enfants ?

Il est souvent difficile de faire manger des fruits et des légumes à ses enfants. Pourtant, ils sont essentiels pour garantir la santé et le bien être de nos petits. Tout d'abord, il faut trouver toujours de nouvelles idées.

L'idée est de rendre attractif les légumes et fruits que l'on souhaite donner à ses enfants.

Voici quelques astuces. Premièrement, il faut s'attaquer à leur apparence. Transformez les frites de pommes de terre en frites de légumes. Il vous suffit de découper vos légumes en forme de frites. Vous pouvez également acheter des pâtes de légumes.

Une autre idée : préparez une soupe et mettez-y des pâtes en forme de lettres. Invitez alors vos enfants à écrire leur prénom en recherchant les lettres, en n'oubliant pas de consommer leur plat. Pour les plus petits, le coup de l'avion et du garage fonctionne dans certains cas (variez les moyens de locomotion : en train, en avion, à dos d'âne...)

Bon à savoir : Pensez à amener vos enfants aux cueillettes de fruits et légumes. Vous pourrez le soir même cuisiner avec vos enfants les différents fruits et légumes ramassés dans la journée. Autre astuce si vous le pouvez, jardinez avec vos enfants. Vous pourrez ainsi mieux lui faire accepter ces légumes qu'il a lui-même plantés.

Pourquoi les ados boivent-ils de l'alcool ?

L'alcool est souvent pour eux une manière de se sentir bien, de sortir de sa timidité et de se sentir plus en confiance à l'âge où ils en manquent. À l'adolescence, les jeunes cherchent leurs limites. Ils aiment expérimenter ce qui est interdit et se faire leur propre opinion sur ce qu'on qualifie de mal. Et lors de soirées entre amis, pas question d'être la risée du groupe en ne buvant pas. Alors, l'ado décide de faire comme ses amis et boit. Lorsque cette consommation est récurrente et prend des proportions importantes, il est légitime de s'inquiéter et éventuellement de s'interroger sur une possible dépendance.

Comment aider mon enfant à faire les bons choix au self-service ?

Seul, votre enfant ne va-t-il pas se servir que des desserts et des frites ? Non, car les plats proposés sont, le plus souvent, bien adaptés aux besoins des enfants. Si différents plats sont proposés, ils doivent en principe être équivalents sur le plan nutritionnel pour une catégorie d'aliments. Votre enfant n'aura pas à choisir entre des frites et des haricots verts mais entre des haricots verts et des brocolis.

Pour en savoir plus

• **Programme National Nutrition Santé – Manger Bouger**
www.mangerbouger.fr/pnns/

• **L'ensemble des conseils cités ci-dessus sont extraits du livre « Le guide parents de 0-18 ans »**

• **Il existe 9 guides Nutrition à télécharger gratuitement :**
Le guide alimentaire pour tous • La santé vient en bougeant • Le guide ados « j'aime manger, j'aime bouger » • Le guide parents de la naissance à trois ans • Le guide parents de 0-18 ans • Pendant et après la grossesse • À partir de 55 ans • Pour les aidants des personnes âgées.

• **Également disponible sur le site,** des fiches conseils sur les repères nutritionnels
www.mangerbouger.fr (Espace-info/les-fiches-conseils)

• **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé** www.inpes.sante.fr/

• **Ministère du travail, de l'emploi et de la santé**
www.sante.gouv.fr

