

Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans

Résumé à l'attention des enseignants



I. Le goût d'un enfant et le plaisir à manger

Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer aux enfants une alimentation variée.

Laissez les enfants manger uniquement ce qu'ils veulent conduit souvent à préférer le sucré, les aliments gras et à délaisser les fruits et les légumes. **En leur proposant de manière répétée des aliments variés**, les enfants vont développer toute une palette de goûts.

Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement .

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits salés
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 La charcuterie
 Fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
	 Les aliments bio	 Le temps passé assis
		 L'alcool

À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

MANGERBOUGER.FR

Quelques conseils :

Privilégier quand c'est possible le fait maison .

Proposer une grande diversité de plats .

Faire découvrir de nouvelles saveurs. C'est la meilleure façon pour que, progressivement, l'enfant apprécie ce que tout le monde mange.

Laisser l'enfant choisir ses quantités, s'il n'a pas de problème de poids. Ne pas lui faire remarquer, s'il mange lentement : s'il prend le temps, il va mieux sentir la satiété alors que s'il mange vite il peut manger trop. En général, les jeunes enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. En fait, ils mangent souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'ils mangent peu à midi, il se rattraperont sans doute le soir.

Un jeune 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, **ne pas le forcer, mais ne pas renoncer à lui proposer cet aliment ; en le proposant régulièrement ,petit à petit, il se familiarisera avec lui**, le goûtera... et finira sans doute par l'apprécier. Il faut parfois jusqu'à une dizaine de tentatives un peu espacées dans le temps...

Jouer sur la variété 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. Essayer les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées. L'enfant découvrira ainsi différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.

Si un enfant n'aime pas les légumes ?

Les légumes font partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans.

Quelques suggestions pour familiariser un enfant avec les légumes et lui apprendre à les aimer :

- **Associer produits céréaliers et légumes** dans le même plat, par exemple : 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.



- S'il a du mal avec les légumes cuits, privilégier les crudités ou les salades composées, ainsi que les fruits.

LA RECO : des fruits et légumes à chaque repas.

Pour qu'il atteigne progressivement au moins 5 fruits et légumes par jour à l'âge adulte, il faut habituer un enfant à manger chaque jour des fruits et légumes aux repas. Ils peuvent être source de plaisir et de découverte des saveurs, et être appréciés dès l'enfance. Frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, nature ou préparés. Si un enfant en mange peu, augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour sa santé. Les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs, etc. contiennent beaucoup de sucres ; ils peuvent être consommés occasionnellement.

II. Une alimentation pour bien grandir, en qualité et en quantités

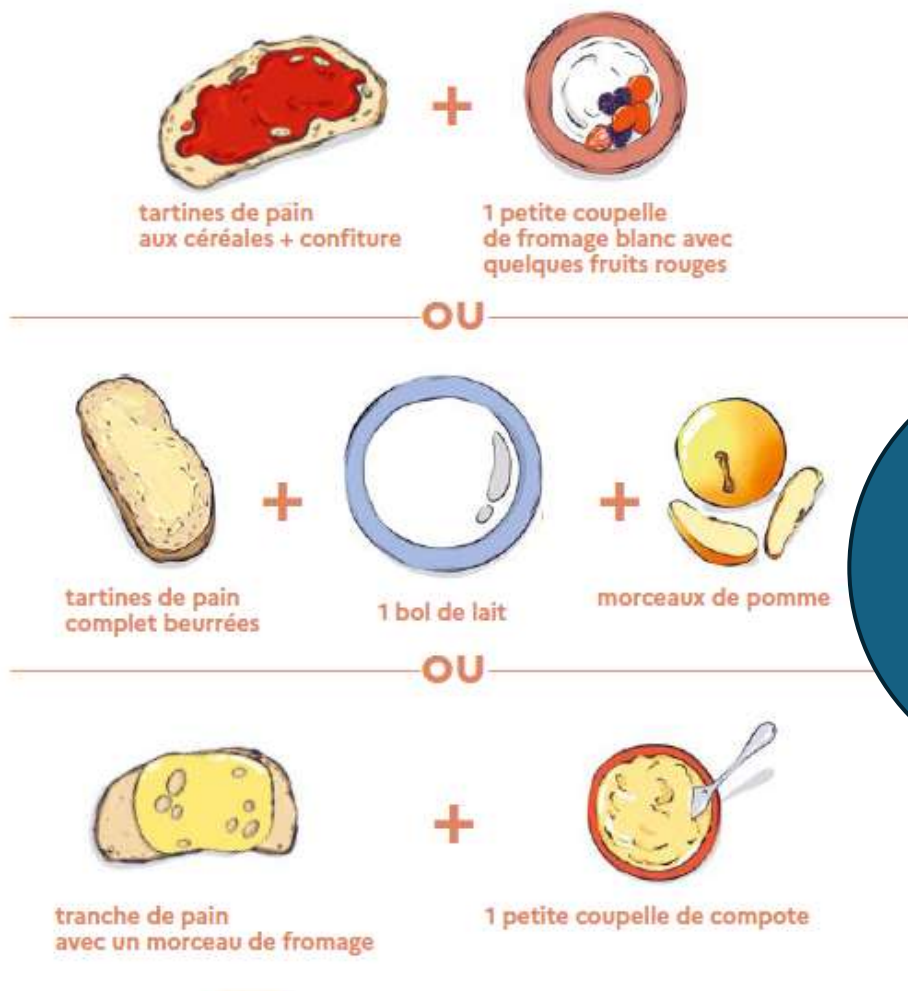
Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants. Ce rythme permet aussi de limiter l'envie de grignoter entre les repas. Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent ailleurs dans certaines régions du monde.

Le petit déjeuner



C'est important que les enfants prennent un petit déjeuner, qui va leur **fournir l'énergie nécessaire pour la matinée**. Si c'est possible, c'est aussi l'occasion d'un moment agréable à partager en famille .

Exemples de petit déjeuner



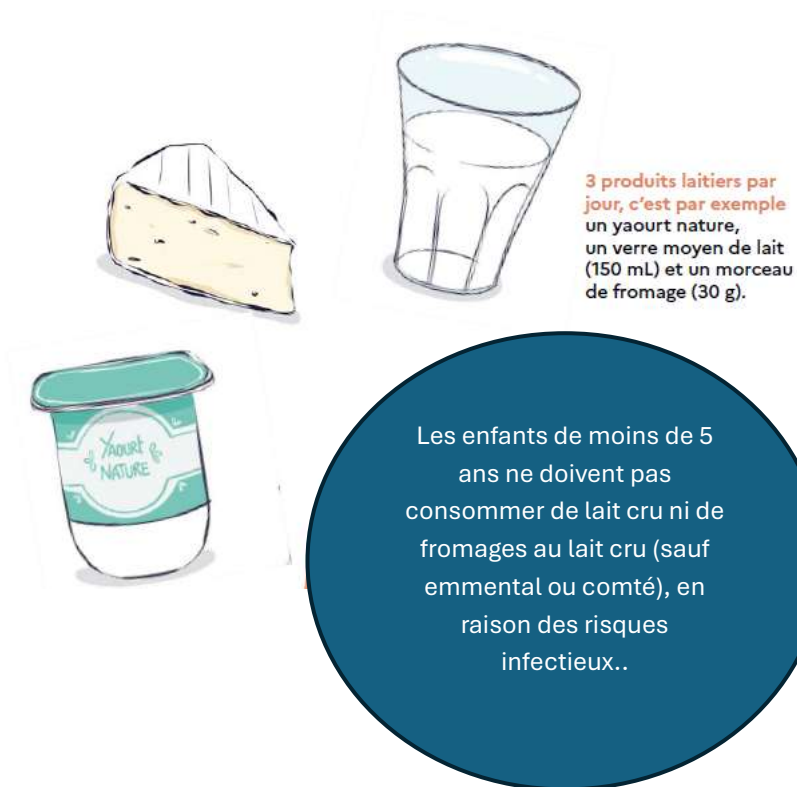
Les céréales du petit déjeuner, surtout celles ciblant les enfants, peuvent être très sucrées. Privilégier celles avec le meilleur Nutri-Score.

LA RECO : 3 produits laitiers par jour pendant l'enfance et l'adolescence ; ils apportent du calcium et sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os. Ensuite, à l'âge adulte, 2 produits laitiers par jour seront suffisants.

Qu'il soit écrémé, demi-écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium, seule la quantité de matières grasses change.

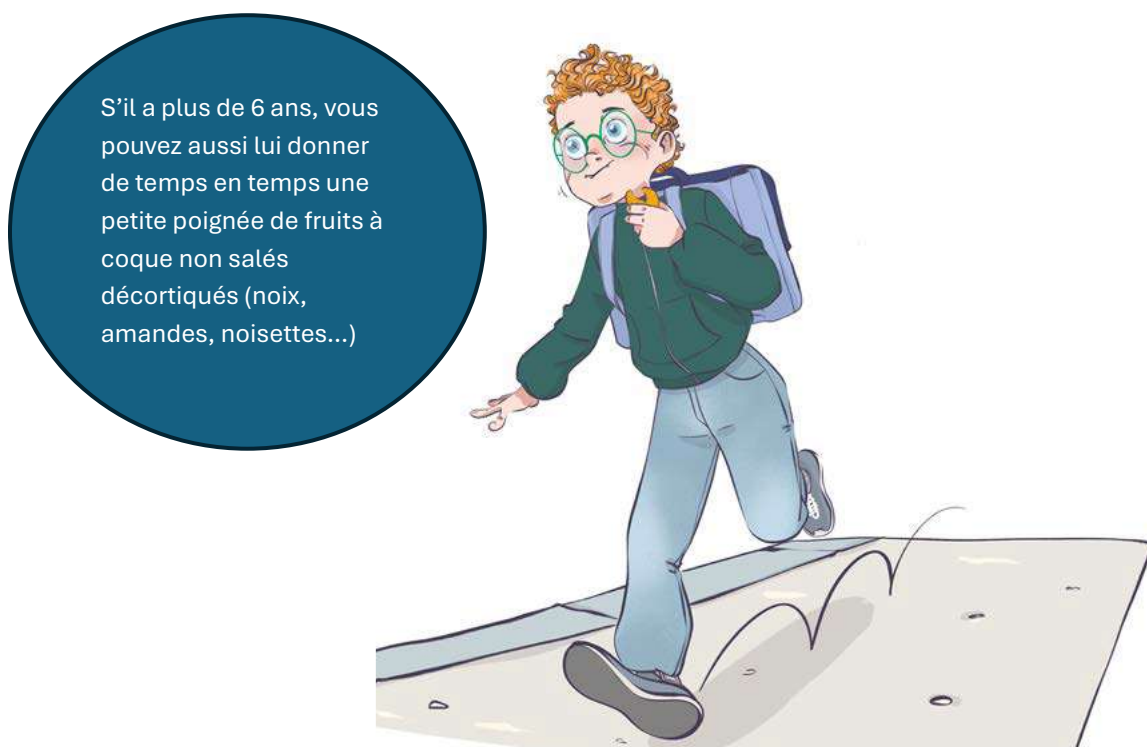
Avant 3 ans, les enfants ont des besoins importants en lipides et doivent donc consommer du lait entier, mais à partir de 4 ans le lait demi-écrémé convient tout à fait.

Alterner yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Varier les types de fromages pour le plaisir du goût et parce qu'ils n'ont pas tous la même teneur en calcium, en matière grasse et en sel. Les fromages fondus et à tartiner sont le plus souvent riches en matières grasses et en sel et apportent peu de calcium. **On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.**



Si l' enfant n'a pas faim au réveil ?

Laissez-le se préparer tranquillement avant de prendre le petit déjeuner. S'il n'a vraiment pas faim le matin ou part très tôt pour l'école, le mieux est qu'il prenne de l'eau ou un laitage pour s'hydrater et emporte un **en-cas à prendre avant le début des cours ou dans la matinée** : fruit de saison (pomme, abricots, clémentines, etc.), une ou deux tranches de pain aux céréales ou un ou deux biscuits, en évitant les biscuits Nutri-Score E.



LA RECO : limiter les jus de fruits.

Les jus de fruits contiennent des sucres et étant pauvres en fibres, ils « calent » moins qu'un fruit entier. Comme toutes les autres boissons sucrées (sodas, nectars, smoothies, eaux aromatisées...), ils peuvent entraîner des caries. Ils donnent aussi l'habitude de boire sucré.

Il est recommandé d'en donner pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour en préférant alors plutôt un fruit pressé.

Un jus de fruits ne compte pas comme une portion quotidienne de fruits et légumes.

Le déjeuner et le dîner

On dit souvent qu'un repas équilibré, c'est entrée + plat + dessert. Mais ce n'est pas si simple de trouver le temps de faire ça tous les jours. En fait, l'essentiel, c'est surtout de veiller à **proposer des aliments variés et de prendre le temps de manger ensemble.**



En boîte ou en bocal, les conserves gardent la plupart des éléments nutritifs des aliments. Conserves et surgelés sont souvent moins chers que les produits frais, comparés au prix au kilo une fois épluchés.

Le fait maison: chaque petit pas compte!

Le mieux, c'est de cuisiner le maximum de choses. Ce n'est pas toujours facile quand on manque de temps ou d'énergie, ou qu'on n'a pas envie... Mais cela permet d'améliorer l'alimentation familiale et souvent, de la rendre plus savoureuse. **Utiliser des produits frais et des aliments en conserve ou surgelés non cuisinés**, comme des légumes nature.

Limiter les produits ultra-transformés

Ils sont souvent gras, sucrés ou salés. Ils contiennent aussi de nombreux additifs comme les colorants, émulsifiants, conservateurs, que l'on retrouve dans la liste des ingrédients avec un code composé de la lettre E suivie de trois chiffres. Parce qu'on ne connaît pas encore précisément leur impact sur la santé humaine, il est conseillé de **réduire leur consommation et de privilégier par précaution les produits sans additifs ou avec la liste d'additifs la plus courte.**

LA RECO : réduire le sel.

Limiter la quantité de sel en cuisinant et apprendre à l'enfant à goûter avant de saler.

Pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel, penser aux épices, aux aromates et aux fines herbes.

Privilégier le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).

Varier les goûts et les plaisirs

Il n'est pas nécessaire de manger de la volaille ou d'autres viandes, du poisson ou des oeufs tous les jours, on peut alterner avec des aliments qui apportent des protéines végétales comme par exemple des légumes secs et des produits céréaliers (si possible complets ou semi-complets), c'est-à-dire des pâtes, du riz ou de la semoule.

Pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance, et **pour toute la famille, on peut alterner dans la semaine volaille, autres viandes, poisson, oeufs et légumes secs.**

Même si les enfants les aiment, limiter les produits transformés à base de volaille (nuggets, cordons bleus, etc.) : souvent trop gras et salés, ces produits peuvent en plus être ultra-transformés. Consulter les étiquettes permet de choisir ceux qui ont le moins d'additifs (les additifs sont souvent indiqués par la lettre E suivie de trois chiffres).



LA RECO : Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats).

Jusqu'à 6 ans, bien cuire la viande (en particulier la viande hachée), en raison des risques infectieux. Eviter aussi les oeufs crus et les produits à base d'oeufs crus (mayonnaise maison, mousse au chocolat maison) ou peu cuits.

LA RECO : En dehors du jambon blanc ou de volaille de temps en temps, la charcuterie ne doit être consommée qu'exceptionnellement.

Privilégier les produits les mieux classés au Nutri-Score.

Les saucisses de porc ou de volaille, les lardons, le bacon, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie.

Pour mieux manger sans se ruiner

• **Privilégier les aliments locaux et de saison, souvent moins chers. Ils protègent aussi l'environnement** en limitant les aliments produits sous serre chauffée hors saison (tomates, fraises...) ou venant de l'autre bout de la planète (certains fruits et légumes hors saison, produits exotiques).

Attention au sel « caché » : beaucoup du sel consommé par les enfants provient des produits transformés : produits apéritifs, fromage, charcuterie, snacks salés, nuggets, pizzas du commerce, etc.

- **L'eau du robinet est contrôlée régulièrement** et offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire. Elle coûte beaucoup moins cher que l'eau en bouteille et permet de réduire les déchets à recycler.

- Choisir des fruits et légumes, légumes secs et féculents complets bio. Ils sont souvent plus chers, mais **en mangeant moins de viande, moins de produits transformés et plus d'aliments de saison, le porte-monnaie peut s'y retrouver.**

- Moins de viande, c'est aussi mieux pour l'environnement : de tous les aliments, c'est la production de viande qui a le plus grand impact sur le climat.

- **Pas chers et délicieux, ne pas oublier les oeufs.** Contrairement à une idée reçue, ils peuvent être consommés plusieurs fois par semaine : à la coque, au plat, durs ou mollets, en omelette avec du pain complet et de la salade...



Que mettre au menu ?

- Prendre une entrée, ce n'est pas indispensable mais c'est un bon moyen de faire consommer plus de légumes; par exemple : une soupe, des crudités ou une petite salade composée. Une **vinaigrette maison**, c'est rapide à préparer et surtout, vous savez ce qu'il y a dedans, c'est-à-dire pas d'additifs ni de sucre contrairement aux vinaigrettes du commerce!



L'huile de colza et l'huile de noix sont riches en oméga 3.

LA RECO : les matières grasses ajoutées (huile, beurre ou margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Privilégier l'huile de colza, de noix et d'olive.

Pour cuisiner, préférer l'huile et réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes, par exemple.



- Prévoir toujours une portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal, accompagnées à midi ou le soir de volaille, de poisson, d'oeufs ou de viande.

Les légumes secs peuvent également être consommés seuls ou avec des légumes ou avec des pâtes, du riz ou de la semoule, de préférence complets ou semi-complets.

- En dessert, un fruit frais ou en compote peu sucrée, ou bien un yaourt ou un morceau de fromage. Attention, les crèmes desserts, flans, etc. ne sont pas des

Eviter ceux qui ont un Nutri-Score D ou E.

Si un enfant n'aime pas les yaourts ou le fromage, d'autres types d'aliments apportent également du calcium : légumes secs, légumes, fruits à coque non salés, eaux minérales riches en calcium (>120 mg/ litre).

Une pomme, une banane, une poire... ne sont pas plus chers qu'une crème dessert ou une glace. Les fruits peuvent être coupés en morceaux et partagés en famille au dessert.

• **A table comme entre les repas, l'eau est la seule boisson recommandée.**

Le poisson, facile à préparer

Aussi rapide qu'un poisson en sauce en barquette prête à réchauffer, le poisson nature frais ou surgelé a juste besoin d'être cuit quelques minutes au micro-ondes. Avec un peu de sel et de poivre, du citron voire de l'aneth si vous avez, le tour est joué !

Même si les enfants adorent, limiter quand même les nuggets.

Du poisson pas cher sans odeurs de préparation ?C'est dans la boîte

Le poisson peut être consommé sous toutes les formes : frais, surgelé ou en conserve. Les conserves de maquereaux, de sardines, de thon au naturel sont parfaites pour composer rapidement un bon repas.

Les servir par exemple avec des pâtes, des pommes de terre vapeur ou du riz complet et une betterave achetée sous vide en entrée.



LA RECO : Le poisson : deux fois par semaine en alternant poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon) et poisson maigre.

Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, notamment les poissons gras qui sont riches en oméga 3. Mais certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces. ATTENTION :Jusqu'à 6 ans, ne pas donner de coquillages crus ou de poissons crus (sushis) en raison des risques infectieux.

Penser aux légumes secs plus souvent

Lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés... Ils « calent » bien et ne sont pas si longs à préparer. Par exemple, les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin de

temps de trempage. Les haricots blancs, les pois chiches et les fèves nécessitent de tremper au moins 12 h avant la cuisson mais si vous n'avez pas le temps, achetez-les précuits en bocaux ou en conserves, ou encore surgelés, prêts à réchauffer.



LA RECO : Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc.) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales

Les féculents, tous les jours

Pâtes, riz, semoule, pain, pommes de terre peuvent être consommés tous les jours. **Le pain complet, le riz complet, les pâtes complètes sont beaucoup plus riches en fibres** que le pain blanc, le riz blanc ou les pâtes standard.

Si nécessaire, les produits semi-complets (pain aux céréales, pâtes et riz semi-complets) peuvent être mieux digérés.

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

Les féculents complets, ce n'est pas plus compliqué.

Si le riz complet est plus long à cuire, c'est moins le cas des pâtes. Quant à la semoule et au boulghour, il suffit de les réhydrater pendant quelques minutes avec de l'eau bouillante.

Pour un plat vite réalisé et délicieux, les accompagner de légumes surgelés ou d'un reste de ratatouille et d'un petit bocal de pois chiches.

Les fibres calment l'appétit de façon rapide et durable et facilitent le transit intestinal. Pourtant 85 % des Français n'en consomment pas suffisamment. Les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets sont naturellement riches en fibres



Tagine poulet
et légumes,
 avec les épices
 de votre choix

LA RECO : Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets: au choix au moins une fois par jour car ils sont naturellement riches en fibres.

Le goûter

Au quotidien, limitez les viennoiseries ou autres aliments sucrés et gras et proposez un goûter varié : du pain avec quelques carrés de chocolat ou un peu de beurre ou de confiture, un fruit frais (ou une compote) ou un produit laitier.

Si vous donnez des biscuits, évitez surtout ceux qui ont un Nutri-Score E.

LA RECO : Proposer des fruits à coque non salés plusieurs fois par semaine dans les salades, gâteaux, etc. de manière à installer progressivement l'habitude d'en consommer une petite poignée par jour.

Avant 6 ans, ne pas les donner pas entiers car ils présentent un risque de fausse route et d'étouffement ;

Les fruits à coque non salés (et ni sucrés ni au chocolat) : noix, noisettes, amandes et pistaches apportent de bonnes graisses (et du calcium pour les amandes).



LA RECO : Boire de l'eau à volonté et limiter les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops, boissons aux fruits).

Pour les boissons sucrées, pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour.

Les boissons light n'apportent pas de calories mais comme elles maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit aussi être limitée.

Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons dites« énergisantes ») peuvent avoir des effets indésirables chez l'enfant et l'adolescent sur le sommeil, voire à plus long terme, augmenter le risque d'hypertension, de diabète mais aussi d'anxiété ou de dépression.

Les envies de grignoter

Si un petit snack de temps en temps ne pose pas de problème, grignoter entre les repas peut aussi devenir un geste automatique devant un écran ou une habitude pour tromper l'ennui. Or quand on grignote, c'est souvent des aliments disponibles sans préparation... mais presque toujours gras et/ou sucrés ou salés et qui peuvent favoriser la prise de poids. En plus, ces aliments empêchent l'enfant d'avoir faim au repas qui apporte lui, vitamines, fibres, etc. indispensables à sa croissance et sa santé. Si l'enfant a un petit creux, lui proposer un fruit, un morceau de pain ou de temps en temps un petit morceau de fromage.

LA RECO : Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

Les pâtes à tartiner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, certaines céréales du petit déjeuner surtout celles qui ciblent les enfants, les biscuits apéritifs et certains plats préparés du commerce contiennent beaucoup de sucre, de gras ou de sel. Limiter les produits avec un Nutri-Score D et E.

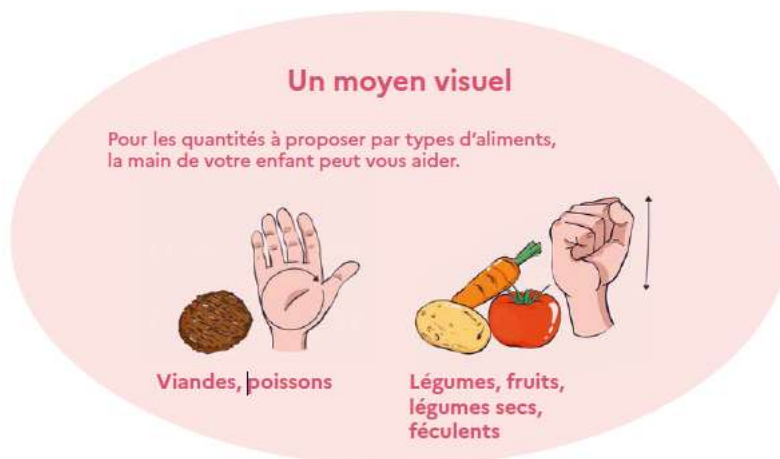
Les portions

Un même menu peut être préparé pour tous mais les portions sont à adapter à l'âge de votre enfant: **les besoins d'un enfant sont différents des vôtres et sont également différents d'un enfant à l'autre**

Un enfant n'a pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit qu'un autre enfant du même âge, de la même taille et ayant des activités semblables. L'important est que l'enfant grandisse à son rythme.

Un repère: la courbe de croissance du carnet de santé La courbe de croissance du carnet de santé, tracée dans le cadre d'une consultation par un professionnel de santé, sert à vérifier que le poids et la taille d'un enfant suivent une évolution normale. Si c'est le cas, il n'y a pas lieu de s'inquiéter d'un enfant qui mangerait trop ou pas assez.

Pour donner une idée, en moyenne: • Entre 4 et 6 ans, la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte. • Entre 7 et 11 ans, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.



Pour les fruits et légumes, les légumes secs et les produits céréaliers complets ou semi-complets : à tout âge, servez une portion et resservez selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille et les autres viandes, les œufs, la charcuterie, adaptez les portions en fonction de l'âge de l'enfant.

Une portion adulte, c'est :

100 g de volaille, poisson ou viande ou 2 œufs. 100 g de volaille, c'est l'équivalent d'une escalope de poulet de taille moyenne. 100 g de viande, c'est l'équivalent d'un steak haché sous vide ou surgelé. 100 g de poisson, c'est par exemple l'équivalent de 4 sardines à l'huile.

Entre 4 et 6 ans : un oeuf ou une portion de 50 g de volaille, d'autre viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à une petite escalope de blanc de poulet ou ½ steak haché surgelé ou vide.

À partir de 7 ans : augmentez les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit d'environ 100 g de viande ou de poisson (ou 2 œufs), c'est-à-dire la portion d'un adulte.

partir de 11 ans : comme pour les adultes, limitez les viandes hors volaille à 500 g maximum par semaine et la charcuterie à 150 g maximum par semaine.

Les régimes amaigrissants sont à proscrire chez les enfants. La prise en charge d'un éventuel surpoids doit toujours faire l'objet d'un suivi par un professionnel de santé.

sous