

## L'alimentation équilibrée des petits (1-6 ans)

L'alimentation joue un rôle important dans le développement de certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose). C'est la raison pour laquelle il est important que les enfants adoptent de bonnes habitudes alimentaires dès leur plus jeune âge.

Le rôle des parents dans l'éducation nutritionnelle de leurs enfants est absolument essentiel. Premièrement, ils se doivent d'être des exemples et ainsi d'appliquer eux-mêmes les recommandations qu'ils pourraient formuler : il n'y a rien de plus incompréhensible pour un enfant que de voir son papa ou sa maman manger un paquet de chips en vitesse sur le canapé alors que lui doit être assis à table, prendre le temps de mâcher et surtout finir ses légumes !

Deuxièmement, l'enfant est curieux de nature. Les parents peuvent alors en profiter pour lui faire découvrir toute la palette d'aliments et de boissons. Le faire goûter, le faire aimer (ou non) et le faire participer à l'élaboration des plats. Tous ses efforts ne seront pas sans résultat car il appréciera toute sa vie les aliments divers et variés qui participeront à sa précieuse santé.

Et finalement, l'alimentation est un aspect à ne pas négliger pour sa capacité à rassembler toute la famille. Que ce soit dans la mise en place de la table ou dans la confection des mets, chacun peut mettre la main à la pâte. Le partage du repas, la convivialité et la complicité sont des valeurs qui méritent d'être préservées.

Ce document vous propose quelques points de repères sur l'alimentation équilibrée des enfants âgés de 1 – 6 ans. Afin de mieux s'y retrouver, les aliments ont été classés en fonction de leurs rôles dans l'organisme. Chaque groupe a une couleur bien spécifique. Les aliments au sein d'un même groupe sont interchangeables et peuvent ainsi apporter une belle variété à l'alimentation de votre enfant.

Bonne lecture !

Déborah Haesslein  
Diététicienne diplômée HES



## Les Boissons

Environ 1 litre par jour



Quand ? 5 petits verres de 2 dl à répartir sur la journée

Sous quelle forme ?

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Il est donc essentiel d'habituer votre enfant à consommer majoritairement cette boisson neutre. Au sein des repas, boire de l'eau permet de mieux apprécier toutes les saveurs. Le lait ainsi que les jus de fruits apportent de précieuses vitamines et minéraux. Les jus de fruits doivent toutefois être limités à 1 verre par jour en raison de leur teneur en sucre. Quant aux sodas, ils contiennent beaucoup trop de sucre. Pour varier, vous pouvez proposer de l'eau gazeuse, des tisanes et autres infusions non sucrées.

Nutriments ? certaines eaux peuvent être riches en magnésium et en calcium mais l'eau du robinet est écologique et de très bonne qualité donc à privilégier.

Rôles dans l'organisme ? régule la température, transporte les éléments nutritifs, permet les réactions chimiques et évacue les déchets.

## Les Fruits & Légumes

5 portions par jour



Quand ? à chaque repas et en cas de petit creux

Sous quelle forme ?

Crus ou cuits ou secs. Frais, surgelé ou en conserve. Sous forme de jus, bâtonnets, rondelles ou râpé. En salade, en soupe, dans un gratin, un sandwich ou une tarte

Varié les couleurs car chaque fruit et légume regorge de différents vitamines et minéraux !

Préservez les vitamines en utilisant des modes de cuisson adéquats : à la vapeur ou à l'étouffée ! Une portion de fruit ou de légume correspond à la taille du poing de l'enfant

Nutriments ? vitamine C, eau, fibres, fructose, minéraux et substances végétales secondaires

Rôles dans l'organisme ? protection, amélioration du transit et du sentiment de satiété

## Les Farineux et Légumineuses

3-5 portions par jour



Quand ? A chaque repas et au goûter

Sous quelle forme ?

Riz (blanc, sauvage, basmati, risotto), pain (mi-blanc, complet, aux céréales, aux graines, aux fruits secs), pâtes, pommes de terre (nature, au four, en gratin, en purée), maïs, avoine, quinoa... varier les plaisirs !  
Les légumineuses sont les lentilles, les pois-chiches et les haricots rouges

Privilégier les céréales complètes car elles rassasient plus longtemps

Limité les céréales du petit-déjeuner pour enfants car elles sont très sucrées

Les quantités de farineux peuvent varier en fonction de l'activité physique

Nutriments ? vitamines B, glucides, minéraux et fibres

Rôles dans l'organisme ? énergie et amélioration du transit intestinal lors d'aliments complets

## Les Produits laitiers

3 à 5 portions par jour



Quand ? au sein du repas, à la collation ou en dessert

Sous quelle forme ?

Yaourt, séré, fromage blanc, petit-suisse, flan, crème dessert. Lait de vache entier ou drink.

Fromage à pâte molle ou à pâte dure, en morceau ou râpé

Le beurre et la crème ne font pas partie des produits laitiers car ils sont dépourvus de calcium  
Les enfants ont particulièrement besoin de ces aliments car ils sont indispensables à la construction de leur squelette

Nutriments ? protéines, minéraux (calcium et phosphore) et vitamines A, B et D

Rôles dans l'organisme ? croissance, réparation et entretien de la masse osseuse et des dents

## Viande, poisson, œuf et légumineuses

Maximum 1 portion par jour



Quand ? au repas de midi ou du soir

Sous quelle forme ?

Toutes sortes de viandes (poulet, dinde, bœuf, cheval), poissons (cabillaud, saumon, thon, sardines), crustacés (crevettes, moules, coquillages), œufs (en omelette, au plat, dur, à la coque), tofu ou choix de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges).

Attention aux quantités : elles sont très petites pour les enfants et c'est normal !  
(par exemple : ½ - 1 œuf, ¼ - 1/3 de steak haché...)

Nutriments ? protéines, minéraux (fer) et vitamine B

Rôles dans l'organisme ? croissance, réparation et entretien de la masse musculaire

## Les matières grasses

3 petites portions par jour



Quand ? au sein des repas ou à la collation

Sous quelle forme ?

Huiles de bonnes qualités telles que huile d'olive, huile de colza ou huile de noix (une petite cuillère). Les fruits oléagineux tels que les noix, noisettes, amandes, olives peuvent être consommés en petite quantité chaque jour car ils apportent de bonnes graisses. Le beurre et la crème sont à utiliser avec parcimonie.

Nutriments ? lipides, vitamines A, D, E, K et acides gras essentiels (oméga 3 et 6)

Rôles dans l'organisme ? énergie, fonctions multiples (température du corps, hormones...), protection des cellules et transport des vitamines liposolubles (= se trouvant dans la graisse)



## **Etre curieux...et oser goûter !**

Dès 12 mois, l'équipement dentaire de l'enfant lui permet de mâcher des aliments de consistance ferme. La maturité intestinale est telle, qu'il peut consommer les mêmes aliments que l'adulte (à l'exception de certains aliments très riches en fibres). L'alimentation va alors progressivement se diversifier, les sensations gustatives et tactiles vont se développer. L'enfant comprend qu'il peut affirmer ses choix. Apparaissent alors ses premiers caprices, ses refus et ses préférences alimentaires...c'est normal ! Il est alors important pour les parents de faire systématiquement goûter l'enfant à chaque préparation, ne pas lui faire de plats différents, lui laisser le droit de ne pas aimer mais le faire ré-essayer l'aliment dans une autre préparation, une autre fois et sous une autre forme.

## **Aller au marché et cuisiner!**

Emmener son enfant au marché, lui faire découvrir les lieux de production, les fermes et les jardins est une étape essentielle. L'enfant pourra ainsi mieux identifier ce qu'il ingère et n'aura plus d'appréhension à goûter le produit s'il en connaît la provenance. Cela permet également de le sensibiliser aux produits locaux et de saison afin d'en faire un futur consommateur averti. Après les achats, profitez de lui faire découvrir la cuisine, il pourra alors vous aider dans des préparations simples qu'il appréciera manger ensuite.



## **Ecouter sa faim pour ne pas manger sans fin !**

L'enfant ressent la faim (gargouillis, creux au ventre, fatigue) mais il perçoit également lorsqu'il a suffisamment mangé. Il est donc important de ne pas le forcer à terminer son assiette de peur qu'il ne perde cette perception à l'âge adulte. Les parents peuvent montrer le bon exemple en mangeant lentement et en étant à l'écoute de leurs sensations alimentaires. Les portions doivent rester petites, avec possibilité de resservir l'enfant si nécessaire.

## **Se faire plaisir !**



Manger sainement ne signifie pas manger de manière monotone et sans plaisir. Il existe tellement de bonnes choses qu'il serait triste de s'en passer. Toutefois, il est important de mettre un cadre à la consommation d'aliments trop sucrés, gras ou salé (chips, bonbons, sodas, biscuits...). Ces aliments ne doivent pas être utilisés en cas de récompense mais plutôt au sein d'un goûter ou en fin de repas avec modération.

## **Bouger à chaque occasion !**

L'alimentation est certes un élément primordial pour une bonne santé. Néanmoins, une bonne hygiène de vie implique également une activité physique régulière. Il s'agit de montrer le bon exemple en tant que parents en prenant les escaliers au lieu de l'ascenseur, de faire des ballades à vélos plutôt que systématiquement prendre la voiture ou encore d'accompagner ses enfants sur les places de jeux plutôt que de les laisser devant la télévision.



## Recette pour petits gourmands : **Hérissons de poire au chocolat**

### Ingrédients (pour 2 personnes)

5 dl eau  
1 cs sucre  
2 poires  
½ citron jaune  
1 barre de chocolat noir  
2-3 cs de lait drink  
2 cs d'amandes en bâtonnets  
1 cs de smarties



### Réalisation de la recette

- 1) Eplucher la poire et la couper dans le sens de la longueur
- 2) Utiliser une cuillère parisienne pour enlever les pépins
- 3) Presser une moitié de citron pour en retirer le jus
- 4) Mettre l'eau, le sucre et le jus de citron dans une casserole
- 5) Poser délicatement les poires dans le liquide de la casserole et porter à ébullition
- 6) Dès l'apparition des bulles à la surface de l'eau, réduire immédiatement la température de la plaque sur feu moyen
- 7) Laisser cuire une dizaine de minutes selon la dureté de la poire
- 8) Casser la barre de chocolat en petits morceaux et les placer dans un petit bol en verre. Ajouter 2-3 cs de lait et placer au micro-ondes pendant 30-45 secondes.
- 9) Pendant ce temps, faire griller les amandes en bâtonnets dans une petite poêle antiadhésive à feu fort, sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Mettre le coulis de chocolat et piquer les amandes grillées sur les poires. Répartir quelques smarties autour du hérisson. Bon Appétit !!!

\*\*\*\*\*

De nombreux sites internet existent au sujet de l'alimentation. Malheureusement, une bonne partie d'entre eux ne sont pas très fiables. Ainsi, je me permets de vous recommander les liens suivants si vous souhaitez de plus amples informations sur le sujet :

La Société suisse de nutrition SSN : [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (informations nutritionnelles)  
Les espaces prévention : [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch) (cours donnés par des diététiciennes)  
Fourchette verte : [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) (label alimentation saine des tout-petits)