



L'alimentation des enfants

Contenu

► Feuille d'info L'alimentation des enfants / Juin 2017, actualisé décembre 2019

- 2 Il n'est jamais trop tôt pour agir
- 2 Les parents prêchent par l'exemple
- 2 Poids corporel sain et bilan énergétique
- 2 Une alimentation adaptée aux enfants
- 5 L'alimentation des enfants – à retenir
- 6 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année
- 7 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans
- 8 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans
- 9 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans
- 10 Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans
- 11 Sources
- 11 Impressum

L'alimentation des enfants

Il n'est jamais trop tôt pour agir

La promotion de la santé commence dès la petite enfance. En effet les fondements d'un mode de vie sain sont acquis dès le plus jeune âge et servent de base à l'individu adulte. Les principes et valeurs promus par l'environnement familial en matière d'alimentation et de santé sont assimilés par l'enfant et influencent ses habitudes et son mode de vie à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle il est essentiel d'inciter les enfants à se nourrir sainement.

Les parents prêchent par l'exemple

La palette alimentaire de la petite enfance est fixée par les parents. Elle détermine le cadre dans lequel les enfants en bas âge développent leurs goûts et leurs préférences. La saveur sucrée est la seule préférence gustative innée du nourrisson. Toutes les autres préférences doivent être acquises. Les parents et autres personnes de référence font figure d'exemple en la matière. Que savourent la maman, le papa, le frère, la grand-maman, les enseignants, les éducateurs, etc.? Et que consomment-ils moins volontiers ou pas du tout? Que sert-on à table et où mange-t-on? Les expériences alimentaires acquises par les enfants au cours de leurs premières années de vie perdurent. Les préférences liées à l'enfance se perdent rarement.

Poids corporel sain et bilan énergétique

Les enfants ont besoin d'énergie pour bouger et grandir. Leur métabolisme tourne à plein régime. Aussi leurs besoins énergétiques – mis en proportion avec le poids corporel – sont-ils accrus par rapport à ceux des adultes. Prenons par exemple le cas d'une fillette âgée de 8 ans et d'un poids corporel de 25 kg. Ses besoins énergétiques s'élèvent à 1700 kcal/jour, tandis que ceux de sa maman, qui pèse 2,5 fois plus, sont seulement de 600 kcal supérieurs à ceux de sa fille.

Le bilan énergétique devrait toujours être équilibré. Lorsque l'énergie apportée par la nourriture équivaut à l'énergie dépensée par l'enfant, le bilan énergétique est dit équilibré. Mais si, à long terme, l'enfant mange plus que ce qu'il dépense, cela entraîne un surpoids. S'il mange moins que ce qu'il dépense, cela mène à un poids insuffisant. L'alimentation et le mouvement sont indissociables.

Par conséquent les besoins énergétiques des enfants qui bougent abondamment sont supérieurs à ceux des enfants sédentaires. Les enfants devraient être physiquement aussi actifs que possible. Pour ce faire, il convient de favoriser aussi bien les activités sportives que les activités physiques quotidiennes (déplacement, jeux, etc.).

Une alimentation adaptée aux enfants

L'alimentation des enfants, à partir du premier anniversaire et jusqu'au début de l'adolescence, doit être diversifiée et variée et ne diffère pas de celle de l'adulte sur le plan qualitatif. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, pour autant qu'ils soient consommés dans des quantités appropriées.

Pour être sains et performants, pour croître et se développer de façon optimale, petits et grands ont besoin de divers nutriments en plus de l'air qu'ils respirent. Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les minéraux, les fibres alimentaires et l'eau sont indispensables, mais en quantités différentes. Aussi, nos besoins en eau s'expriment-ils en litre tandis que nos besoins en vitamines et en minéraux s'expriment en milligrammes. D'autres nutriments, regroupés sous l'appellation de «substances végétales secondaires», qui donnent aux plantes leur arôme et leur couleur, semblent également jouer un rôle pour notre santé.

Le disque alimentaire suisse illustre les principaux messages en faveur d'une alimentation et d'une activité physique promotrices de santé. Il s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans.





De l'eau

- L'eau est la boisson idéale. Il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres par jour.
- L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.
- En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.



Des légumes & des fruits

- Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d'eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.
- Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.
- Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.



Des repas réguliers

- Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.
- Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.
- Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.



Manger varié

- Varier les aliments et les modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.
- Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu'ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.
- Aucun aliment n'est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.



Savourer avec tous ses sens

- Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.
- Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.
- Manger est une expérience sensorielle: ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter. Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.



Les produits pour enfants sont-ils nécessaires?

Des yogourts au muesli, en passant par les saucisses, les biscuits ou cakes fourrés au lait et les barres de chocolat, les produits alimentaires pour enfants sont de plus en plus nombreux. Chacun y trouve son compte: les petites portions pratiques, les emballages divertissants, la présentation colorée et même un petit jouet en complément attirent les enfants, tandis que la référence à des nutriments spécifiques convainc les parents. Les qualités du «bon lait», des «précieuses vitamines» et des «fibres alimentaires bienfaisantes» qu'ils contiennent sont vantées. Il est cependant impossible de juger globalement la valeur nutritionnelle de ces aliments, car ces derniers sont trop différents. Il est néanmoins possible d'affirmer que les aliments pour enfants sont souvent onéreux et en aucun cas nécessaires pour subvenir aux besoins nutritionnels de nos enfants. Cela est tout à fait possible avec les aliments conventionnels. Un regard critique sur les produits en vaut la peine. Lisez attentivement la liste des ingrédients, car elle énumère les composants dans l'ordre décroissant de leur importance. Faites tout particulièrement attention aux graisses, aux sucres, au miel et autres produits sucrants, et comparez-les avec les valeurs des aliments conventionnels. Au second coup d'oeil, de nombreux produits pour enfants peuvent se révéler être des friandises. Dans ces cas, il convient de les considérer comme telles.

Le végétarisme convient-il aux enfants?

Il existe plusieurs types d'alimentation végétarienne, lesquels doivent être jugés séparément. L'alimentation lacto-végétarienne (autorisant le lait et les produits laitiers mais pas la viande, le poisson et les oeufs) ou l'alimentation ovo-lacto-végétarienne (autorisant les oeufs, le lait et les produits laitiers mais pas la viande et le poisson) peut convenir aux enfants à condition que le choix des aliments soit varié et qu'il fournisse tous les nutriments nécessaires à l'enfant. Aussi, une alimentation végétarienne est en mesure de couvrir tous les besoins de l'enfant à condition que celui-ci consomme du lait et des produits laitiers en quantités suffisantes, et que le plan de menus soit équilibré de sorte à prévenir les carences en protéines, en vitamine B12, en fer, en

acides gras oméga-3 et autres nutriments. L'alimentation végétalienne proscriit non seulement la viande et le poisson, mais également tous les produits alimentaires d'origine animale tels que le lait, les produits laitiers, les oeufs, le miel, etc. Ce type d'alimentation n'est pas recommandé pour les enfants car il est à l'origine de carences dont les conséquences pour la santé sont graves. Si les parents souhaitent tout de même nourrir leur enfant selon un régime végétalien, ils doivent absolument l'amener chez un médecin pour des contrôles réguliers, se faire conseiller par des diététiciens officiellement reconnus (voir p. 11) et compléter l'alimentation avec de la vitamine B12 et éventuellement d'autres nutriments.

L'alimentation, une source de plaisir

Lorsque vous prenez de bonnes résolutions pour adopter une alimentation équilibrée, n'oubliez pas que manger doit être une source de plaisir. Les enfants ne jugent pas le repas uniquement en terme de santé. Ils veulent savourer sans modération avec tous leurs sens. Ils attachent beaucoup d'importance à l'aspect visuel, au goût et à l'odeur. Pour les plus âgés d'entre eux, les notions de performances physiques et psychiques, de fitness, d'apparence physique, etc. sont plus probantes que la notion d'alimentation saine. En résumé les enfants ne souhaitent pas une «alimentation théoriquement saine», mais plutôt des mets imaginatifs, variés et appétissants, lesquels sont également proposés par la cuisine rapide («fast food») et la cuisine du monde («ethno food»).

Ne pas oublier l'hygiène dentaire

Il est recommandé de restreindre la consommation de sucre aux repas et de se brosser les dents après les repas. Si des bonbons ou chewing-gum sont consommés entre les repas, leur version ménageant les dents (Sympadent) est la plus indiquée.



Conseils aux parents

- Transmettez vos habitudes alimentaires en mangeant en famille aussi souvent que possible. Un repas familial est bien plus qu'une simple occasion de se nourrir.
- Faites en sorte que l'atmosphère des repas soit agréable. Faites participer vos enfants à la conversation.
- Intégrez les souhaits et propositions de vos enfants aux menus, sans oublier vos propres préférences. La définition de «règles du jeu» et de compromis permet à la fois de se faire plaisir à table et de garantir un apport suffisant en tous les nutriments importants.
- N'utilisez pas les aliments comme moyen coercitif (punition ou menace), mais pas non plus comme récompense ou comme consolation. Cela constitue un mauvais exemple de conduite pour les enfants, lequel les accompagne jusqu'à l'âge adulte (par ex. récompenser une prestation par une douceur).
- N'insistez pas quand un enfant déclare qu'il est rassasié et ne l'obligez pas à vider son assiette. L'enfant a une bonne capacité à reconnaître la faim et le rassasiement et devrait apprendre à avoir confiance en ses sensations alimentaires.
- Laissez vos enfants prendre part à l'élaboration des menus, à la préparation des repas et aux courses.
- Faites en sorte que les repas soient pleins de fantaisie, variés et appétissants. Les enfants perçoivent les mets avec tous leurs sens.
- Servez régulièrement de nouveaux plats et ne vous découragez pas si les enfants ne sont pas enthousiastes dès la première fois. Ils mangent plus volontiers ce qu'ils connaissent. De plus, leur sensibilité gustative est sujette à d'importantes fluctuations.
- Il faut souligner que quand il s'agit de promouvoir le comportement alimentaire des enfants, les parents et autres référents prêchent par l'exemple. L'exemple montré par les parents et les référents est plus persuasif que la menace et l'interdiction.

- Les enfants s'alimentent souvent très irrégulièrement. Ils mangent parfois beaucoup, puis moins. Leurs préférences varient également très rapidement. Tant que les menus sont variés et équilibrés, que les enfants se développent sainement, qu'ils sont performants et qu'ils ne présentent ni maigreur ni surpoids, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

Alimentation des enfants – à retenir

- Il n'est jamais trop tôt pour qui veut contribuer à sa santé.
- Les parents et autres référents font toujours figure d'exemple.
- Et les 5 messages du disque de l'alimentation:
 - De l'eau!
 - Des légumes & des fruits!
 - Des repas réguliers!
 - Manger varié!
 - Savourer avec tous ses sens!

Sur les pages suivantes, vous trouvez:

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans

Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés d'une année

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 1 an. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Chaque jour 6 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 40 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 60 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*:
40 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou
30 g de légumineuses (poids sec) ou
120 g de pommes de terre ou
25 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers.

1 portion correspond à:

1 dl de lait ou

100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou

15 g de fromage à pâte dure ou

30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (30 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternner ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 cuillères à café (10 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 cuillère à café de fruits à coque (noix, noisettes, amandes) moulus.

De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

Sucreries & snacks salés

1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. 1 ligne de chocolat, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 1 poignée (d'enfant) de chips ou un demi-verre de limonade (1 dl). Eviter totalement la consommation de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine, comme le thé froid, le café ou le cola.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 2 à 3 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Chaque jour 7 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 50 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 75 g).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*:
45 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou
35 g de légumineuses (poids sec) ou
140 g de pommes de terre ou
30 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à:

- 1 dl de lait ou
- 100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
- 15 g de fromage à pâte dure ou
- 30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (50 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 3 cuillères à café (15 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.
Chaque jour 1 cuillère à café de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes), sous forme moulue.
De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

Sucreries & snacks salés

1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. 1 ligne de chocolat, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 1 petite poignée (20 g) de chips ou un demi-verre de limonade (1 dl). Eviter totalement la consommation de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine, comme le thé froid, le café ou le cola.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 4 à 6 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 4 à 6 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Chaque jour 8 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou peu gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 70 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 100 g).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 à 1.5 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*:
50 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou
40 g de légumineuses (poids sec) ou
180 g de pommes de terre ou
40 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à:

1 dl de lait ou
100 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
15 g de fromage à pâte dure ou
30 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion (50 g) d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternner ces différentes sources de protéines.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes).

De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1 c. à café par jour = 5 g).

Sucreries & snacks salés

1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. 1 ligne de chocolat, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 1 petite poignée (20 g) de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les boissons contenant de la caféine, (p. ex. cola, thé froid, café) ne sont pas recommandées. Eviter totalement les boissons alcoolisées.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 7 à 9 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 7 à 9 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Chaque jour 9 dl, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées. Pas de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 70 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 110 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 1 à 1.5 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*:
65 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou
50 g de légumineuses (poids sec) ou
220 g de pommes de terre ou
45 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 2 à 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou
150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou
60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines.

1 portion correspond à:

75 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids frais) ou
2 œufs.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes).

De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1–2 c. à café par jour = 5–10 g).

Sucreries & snacks salés

1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. 1 ligne de chocolat, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 1 petite poignée (20 g) de chips ou un verre de limonade (2 dl). Les boissons contenant de la caféine (p. ex. cola, thé froid, café) ne sont pas recommandées. Eviter totalement les boissons alcoolisées.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.



Recommandations alimentaires pour les enfants âgés de 10 à 12 ans

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations suivantes se basent sur les recommandations de l'institut de recherche pour l'alimentation des enfants à Dortmund et vont dans le sens d'une alimentation variée, équilibrée, garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Les recommandations en matière de portion et de fréquence de consommation sont adaptées au besoin énergétique et nutritionnel des enfants de 10 à 12 ans. Il s'agit toutefois de valeurs moyennes indicatives, puisque les besoins effectifs dépendent de la taille et de l'activité de l'enfant. En outre les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être atteintes sur une semaine par exemple. Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient être observées chaque jour.

Boissons

Chaque jour 1 litre, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (plate ou gazeuse), les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes (1 portion = 80 g) et 2 portions de fruits (1 portion = 120 g). Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 à 4 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portion correspond à*:
100 g de pain/pâte (à pizza par exemple) ou
65 g de légumineuses (poids sec) ou
270 g de pommes de terre ou
60 g de biscottes (pain croustillant)/crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. 1 portion correspond à:

2 dl de lait ou
150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou
30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou
60 g de fromage à pâte molle.

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage**, séré**). Alternier ces différentes sources de protéines.

1 portion correspond à:

90 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids frais) ou
2–3 œufs.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes).

De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 2 c. à café par jour = 10 g).

Sucreries & snacks salés

1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. 1 ligne de chocolat, 3 petits beurrés, 1 petite boule de glace, 1 petite poignée (20 g) de chips ou un verre de limonade (2 dl). Consommer exceptionnellement seulement et en petite quantité les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé froid ou le cola. Eviter totalement les boissons alcoolisées.

* Les quantités peuvent fortement varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.

** En plus des 3 portions de lait / produits laitiers recommandées.



Sources

- Cremer M., Laimbacher J. L'alimentation des enfants en âge scolaire. 1ère édition. Berne: Société Suisse de Nutrition SSN, 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 2009.
- Commission fédérale de l'alimentation. L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3e anniversaire. Rapport de la COFA. Zürich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, 2015.
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, 2017. www.blv.admin.ch
- Société suisse de pédiatrie: Recommandations pour les enfants en bas âge, 2017. www.swiss-paediatrics.org

Compléments d'information

- Informations et documents concernant le disque alimentaire suisse sous www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire
- Feuille d'info «Conseils pour des dix-heures et des goûters sains» sous www.sge-ssn.ch/documentation
- www.bonappetitlespetits.ch

Consultation individuelle

Pour obtenir un conseil personnalisé sur votre alimentation, nous vous recommandons de vous tourner vers un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces personnes sont titulaires d'un diplôme HES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch.

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN**, édition actualisée en juin 2019

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

