



Organisation Tunisienne de L'Éducation et de la Famille

Bien nourrir non enfant

Elaboré par

Boughanmi Hajer

Licence appliquée en Biotechnologie

Encadré par :

JAOUA Nouredine

Membre du bureau exécutif de l'OTEF

Avril 2011

Introduction

I -Les grandes règles **alimentaires** à respecter pour réussir à bien nourrir son enfant

- 1- **Structurer le repas familial**
- 2- **Décider pour l'enfant**
- 3- **Mettre à disposition des aliments sains**
- 4- **Pas d'aliments interdits**
- 5- **Fast-food : occasionnellement**
- 6- **Pas de chantage alimentaire ni d'aliments " récompense "**
- 7- **"Maman Je n'aime pas ça ! " : Ne pas baisser les bras !**
- 8- **Donnez l'exemple**

II-Quelques astuces simples et efficaces

III-Les besoins nutritionnels des enfants

- 1- **Un produit lacté à chaque repas**
- 2- **Une portion de protéines animales par jour (viande, poisson, Œuf)**
- 3- **2 à 3 portions de fruits et 3 à 5 portions de légumes par jour**
- 4- **Des féculents à chaque repas**
- 5- **Limiter le sucre sans le diaboliser**
- 6- **Donner à boire de l'eau**

Introduction

Pour bien nourrir son enfant il n'y a pas meilleur que L'allaitement (dont les 6 premiers mois strictement du lait maternel) mais à partir d'un an et demi et jusqu'à 5-7 ans, il y a toute une partie éducative à mener, mais à cette âge l'enfant passe par une période de néophobie, c'est-à-dire de rejet des aliments nouveaux. Le rôle des parents est donc d'inciter l'enfant et l'encourager à découvrir tous les aliments en lui faisant goûter tous les aliments.

I -Les grandes règles alimentaires à respecter pour réussir à bien nourrir son enfant

1- Structurer le repas familial

Le repas est un moment alimentaire familial qu'il faut privilégier. Il faut lutter contre la déstructuration du repas qu'on observe aujourd'hui, où les enfants mangent n'importe quoi n'importe quand, tous seuls, un peu laissés à leur libre arbitre.

Les repas doivent être des moments de convivialité à partager en famille. Pas de télé, pas de règlement de compte à table. Il doit se dérouler dans le calme et dans une ambiance agréable. Les enfants sont invités à participer au repas dès sa préparation. Ils découvrent ainsi les aliments et la façon de les cuisiner et de les associer. Il devient ainsi quelque chose de rassurant, avec bien sûr une certaine souplesse.

2- Décider pour l'enfant

On ne demande pas à un enfant ce qu'il veut manger, ce sont les parents qui choisissent. La composition des menus doit être imposée par les parents, afin qu'ils garantissent à leur enfant des repas équilibrés.

La variété est également primordiale pour sa santé car un enfant qui découvre régulièrement de nouveaux aliments, a plus de chances d'adopter une bonne alimentation.

De plus, La mère doit avoir confiance en elle et ne pas se laisser trop influencer par les médias et par son enfant, qui est lui-même influencé par les médias. C'est la mère qui doit dire ce qu'elle juge bon pour l'enfant et non l'inverse. Cette notion est à l'opposé de ce qui se

développe ses dernières années où l'enfant devient le décideur. Les parents doivent retrouver leur rôle d'éducateur en ce qui concerne les repas. C'est ainsi qu'ils permettent à l'enfant de construire sa personnalité alimentaire.

3- Mettre à disposition des aliments sains

Un autre grand principe est de mettre en permanence à disposition de l'enfant les aliments adéquats, notamment les fruits et les légumes. Si dans les réserves familiales on ne trouve que des aliments trop riches et trop caloriques, ce sont ceux-là que l'enfant va manger. En revanche, s'il a à disposition des fruits et des légumes, présentés tous les jours, l'enfant va en manger, et ce, au lieu des autres aliments trop caloriques. Cette disponibilité alimentaire est très importante. On la perçoit aujourd'hui lorsque par exemple les friandises et les sodas sont remplacés par des fruits et des jus frais.

4- Pas d'aliments interdits

Ce principe est nouveau, la diététique n'est pas une somme de choses que l'on ne peut pas faire au contraire c'est une ouverture sur la diversité. Le rôle des parents est donc de développer le plaisir alimentaire, à travers une intervention éducative, alors aucun aliment ne doit être interdit catégoriquement surtout les bonbons, frites ou sodas. On peut en manger et en boire, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.

5- Fast-food : occasionnellement

Il n'y a rien de mal ni de dangereux à aller manger dans un fast-food. Le seul impératif est ne pas y aller trop souvent, une fois par mois, aucun problème, si c'est plus, il est raisonnable d'apprendre à l'enfant à compenser les excès et à rectifier les déséquilibres au repas suivant (par exemple, après un menu du type hamburger-frites-glace-sodas, on évite la viande au repas du soir et on favorise les légumes et les fruits avec un menu du type salade composée-yaourt-fruit).

6- Pas de chantage alimentaire ni d'aliments " récompense "

Le chantage alimentaire « si tu finis ton assiette, tu pourras regarder la télé » n'a pas lieu d'être. Un enfant mange pour lui, pour être en forme et en bonne santé. Les aliments « récompense » sont aussi une mauvaise chose car ils modifient artificiellement l'attrait pour certains aliments. Par exemple, en disant « si tu ne manges pas tes légumes, pas de dessert »,

on fait croire à l'enfant que le dessert est forcément meilleur que tous les légumes.

7- "Maman Je n'aime pas ça !" : Ne pas baisser les bras !

Refuser de manger quelque chose, particulièrement quand l'aliment est nouveau ou préparé différemment, est très fréquent chez les enfants. Il ne faut pas le forcer pour ne pas le dégoûter. En revanche, il ne faut pas abandonner, mais lui proposer à nouveau régulièrement et présenter différemment d'une façon rigolote !! Ce qui aura pour effet de le familiariser. Il s'agit bien d'une pédagogie de la répétition et de la persévérance.

8- Donnez l'exemple

Et enfin, si la meilleure alimentation que l'on puisse offrir à un enfant est « variée et équilibrée », n'oubliez pas que la meilleure façon d'y arriver est de lui montrer l'exemple. Si vous ne mangez que rarement des fruits, il est fort probable qu'il n'en mange que très peu, lui aussi et si vous buvez souvent des sodas, il vous imitera.

II-Quelques astuces simples et efficaces

Au moment des repas, éviter de trop mélanger les aliments, car les enfants ont le réflexe de tout trier. De plus, il est préférable qu'ils goûtent un aliment à la fois, sinon ils ne vont pas vouloir se lancer. Il est donc préférable d'éviter les salades très composées par exemple et de proposer des aliments bien identifiés.

Pour faciliter la découverte des aliments, impliquer l'enfant dans la préparation des légumes afin qu'il se familiarise avec les aliments en les touchant, en les épluchant... Cuisiner avec l'enfant dès que possible pour lui donner l'envie de connaître et de travailler les aliments (gâteaux, salades, tartes, pains...). Il se familiarise ainsi avec l'aliment, ce qui lui donne l'envie de découvrir des choses nouvelles.

Une bonne alimentation ne se conçoit qu'avec une bonne activité physique. Si un enfant est sédentaire, il va s'ennuyer et manger. Par contre, s'il est actif et si on lutte contre les moments d'inactivité par une activité physique, il va être à même de lutter contre les difficultés liées à la trop grande disponibilité alimentaire. Il est donc indispensable

d'encourager l'activité physique. Rappelons que la sédentarité contribue pour moitié à l'obésité infantile.

Si votre enfant mange très peu, il n'a jamais faim et ne fait que grignoter au cours des repas avec une satiété qui survient dès les premières bouchées. Là encore, il faut surveiller sa courbe de croissance et ne pas hésiter à consulter en raison d'un risque d'anorexie. Attention également à tout changement, notamment au moment de l'adolescence un jeune qui soudainement ingurgite énormément d'aliments ou qui inversement refuse de manger, doit faire craindre un trouble alimentaire.

Si votre enfant mange trop, l'appétit des enfants peut varier beaucoup. Pour les rassasier, il est possible d'augmenter la part du pain et des légumes. En revanche, attention de ne pas laisser en libre-service les bonbons et les chocolats, les gâteaux et les biscuits, et les boissons sucrées. En revanche, jamais d'enfant au régime, d'aliments à 0% de matières grasses ou de menus à part. Au moindre doute il faut en parler à son médecin ou consulter un diététicien ou nutritionniste. Il est aussi essentiel de bien surveiller sa courbe de croissance

III-Les besoins nutritionnels des enfants

Les apports nutritionnels doivent couvrir les besoins en énergie et assurer en même temps la croissance.

Les besoins en énergie des enfants et ados de 4 à 17 ans varient de 1750 à 2500 calories, mais ces valeurs sont à ajuster en fonction de l'âge, de la taille et de l'activité physique de chaque enfant.

Les apports quotidiens doivent comporter des protéines (12% de l'apport énergétique total), des glucides (58%) et des lipides (30%), ainsi que des vitamines et des minéraux et des fibres.

Cette répartition en ces différentes catégories nutritionnelles n'est pas facile à appliquer, voici quelques repères à suivre durant la journée (autour de 3 repas par jour et d'un goûter).

1- Un produit lacté à chaque repas

Équivalences : un verre de lait = 2 yaourts

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium .Chez les filles et jeunes filles, des apports suffisants en calcium sont très importants pour prévenir plus tard le risque d'ostéoporose (les os ont tendance à se fragiliser en raison d'un manque de calcium, de phosphore et d'autres minéraux).

2-Une portion de protéines animales par jour (viande, poisson, Œuf)

Plus précisément, on recommande, par jour, 10 g (viande, poisson ou Œuf) par année d'âge + 10 g, soit par exemple : 40 g de viande par jour pour un enfant de 3 ans ou 80 g pour un enfant de 7 ans (de préférence une portion par jour).

3- 2 à 3 portions de fruits et 3 à 5 portions de légumes par jour

Quelle que soit leur présentation : frais, surgelés, en conserve. Une portion équivaut à environ 80-100 g de fruit ou de légumes, soit : Une moitié d'assiette de légumes ou un bol de soupe de légumes ou 2 fruits type pomme, poire, orange ou 4 fruits type abricot, clémentine, ou une poignée de petits fruits type fraises par exemple.

4- Des féculents à chaque repas

Pain, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre.

5- Limiter le sucre sans le diaboliser

Le sucre doit être un aliment festif, réservé aux grandes occasions. Il ne doit pas être diabolisé, mais il faut en éviter les excès et ne pas habituer les enfants au goût sucré. C'est souvent ce qui se passe avec les sucreries et encore plus avec les boissons sucrées consommées quotidiennement.

6- Donner à boire de l'eau

C'est la seule boisson nécessaire à l'organisme, sans ajout de sucre sous forme de jus de fruits.

Conclusion

Une alimentation équilibrée repose sur la connaissance des six catégories de nutriments (produits laitiers, viandes et poissons, matières grasses, céréales et produits sucrés, fruits et légumes) et sur deux principes simples :

Tous les groupes d'aliments doivent être représentés dans les menus d'un enfant. C'est la garantie la plus simple d'un régime complet, varié, attrayant et évitant les carences

L'appétit de l'enfant est le seul critère qui doit déterminer la consommation. Il n'est pas nécessaire, sauf en cas de pathologie particulière, de définir la quantité de nourriture qu'un enfant doit consommer.

Apports des différents groupes d'aliments

	ALIMENTS	APPORTS PRINCIPAUX
GROUPE I	lait et produits laitiers	protides, calcium
GROUPE II	viande, œufs, poisson	protides
	Matière grasse animale	acides gras saturés
GROUPE III	Matière grasse végétale	acide gras polyinsaturés
GROUPE IV	céréales, produits sucrés	glucides, protides
GROUPE V	légumes et fruits crus	minéraux, vitamines
GROUPE VI	légumes et fruits cuits	vitamines, minéraux, cellulose

Références bibliographiques

- 1- Livre « Mieux nourrir mon enfant » *Editions de l'Atelier (avril 2006)*

Auteur :Jean-Michel Lecerf est docteur en médecine, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques, Bernadette Ragot physicienne et ingénieur, est conseil scientifique de Sopase (Société pour l'alimentation sécurisée et équilibrée)

- 2- Magazine de santé sur internet « *e-sante.fr* » ; *article* « quels sont les grandes principes pour bien nourrir son enfant »

- 3- Mon propre cours de nutrition