

LE GUIDE DES ENSEIGNANTS pour une alimentation saine



DANONE

Bon Appétit
la Santé!



SOMMAIRE



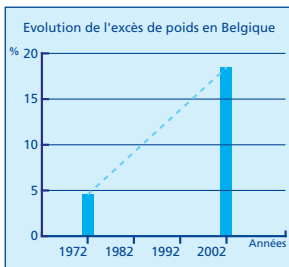
Bien manger, c'est vital.	3
Votre contribution :	
mettre l'accent sur les bonnes habitudes.	4 & 5
Apport énergétique : ni trop, ni trop peu.	6
Protéines : essentielles mais pas trop.	7
Attention aux mauvaises graisses.	8
Il y a sucre et sucres.	9
Vitamines, minéraux et oligo-éléments.	10
Petit-déjeuner et goûter, les alliés anti-grignotage.	11
Exemples à suivre.	12
Manger sainement, c'est savoureux.	13
Les 3 règles d'or quotidiennes.	14
Glossaire.	15

Bien manger, c'est vital

Beaucoup d'enfants ont de mauvaises habitudes alimentaires. Ils mangent à la fois trop et pas assez. Trop d'aliments trop gras ou trop sucrés, peu adaptés à leurs besoins réels, et pas assez de certains nutriments essentiels à leur bon développement.

En cause, des modifications profondes de nos modes de vie et d'alimentation. Si la constatation peut paraître banale, le résultat a de quoi faire frémir. **De nos jours, en Belgique comme dans d'autres pays industrialisés, 15 à 20%* des enfants présentent un excès de poids.** Et il ne s'agit là que de la partie émergée de l'iceberg. Tous les nutritionnistes s'accordent à déceler d'autres troubles, pas encore visibles à l'œil nu, mais qui pourraient un jour mettre en péril la bonne santé de l'enfant.

Si la nutrition demeure un domaine complexe, aux inter-activités multiples, elle est aussi l'un des éléments essentiels de la santé. Aussi importante que l'activité physique, les loisirs ou la qualité du sommeil. Bref, elle fait partie des caractéristiques qui détermineront le bien-être de l'enfant, que vous accueillez dans votre classe.



De la même façon que vous l'armez pour affronter la "grande école", il vous est possible de le préparer à opérer, de plus en plus, ses propres choix alimentaires. Pour relever ce nouveau défi, nous vous proposons, sous l'égide de la Société Belge de Pédiatrie, des recommandations simples autant que des conseils pratiques. Faciles à dispenser et surtout, à digérer.

* Source : *Belgian Association for the Study of Obesity*

Votre contribution : *mettre l'accent*

Pour préparer vos petits élèves à leur entrée à l'école primaire, vous les armez de connaissances nouvelles, tout en préservant en eux les dons de la petite enfance. Pourquoi ne pas les former aussi à opérer leurs propres choix alimentaires ? En respectant leur appétit, leurs goûts et leurs traditions alimentaires, qui sont des éléments essentiels de leur personnalité.



La mise en place de nouveaux comportements, mieux adaptés à leurs besoins spécifiques, n'apporte pas seulement un réel bénéfice santé. A court, à moyen et même, à très long terme. Conseiller **une alimentation variée**, c'est également favoriser l'éveil des sens et de la personnalité de l'enfant. Mais il ne faut pas seulement proposer, il faut aussi corriger. Des erreurs, qu'elles soient dues à de mauvaises habitudes, ou au contraire au manque d'informations face à de nouveaux types d'aliments, sont source de la plupart des déséquilibres.

C'est pourquoi ce guide vous offre un tour d'horizon des besoins nutritionnels de l'enfant, des aliments et des nutriments à ne surtout pas négliger. Parce qu'ils sont absolument essentiels à sa "construction" physique et psychique. Mais aussi, parce qu'ils lui accordent toute l'énergie et toute la protection dont il a besoin chaque jour.

sur les bonnes habitudes

Il ne s'agit pas de conseiller ou de déconseiller certains aliments. Aucun d'entre eux n'est "mauvais". Tout dépend de la façon dont il est intégré à une alimentation équilibrée.

L'important est de bénéficier du juste apport énergétique, de consommer ni trop ni trop peu de graisses, de préserver un apport correct en protéines, sucres et en nutriments essentiels, comme le calcium, les oligo-éléments et les vitamines. De plus, il faut également penser à **boire de l'eau au cours des repas.** Et surtout, à **manger plus de fruits, de légumes et de pain.**

Autant d'aliments et de nutriments dont vous trouverez les caractéristiques dans ce guide, assorties de conseils pratiques et d'exemples de menus à adopter. Ce sont ces mesures qui, adoptées dès aujourd'hui par l'enfant, le préserveront demain de l'obésité, du diabète, des maladies cardio-vasculaires et réduiront les risques de certains cancers.

Les composants de l'alimentation



Apport énergétique : ni trop, ni trop peu

...Les enfants grandissent, les enfants ne tiennent pas en place, les enfants ont toujours envie de grignoter. Et pourtant, leurs besoins énergétiques ne sont pas illimités. Ils ont besoin d'une certaine quantité d'énergie par jour. Pas moins, pas plus. Comment la déterminer ?

L'apport énergétique utile varie non seulement d'un enfant à l'autre mais aussi d'un moment de sa croissance à un autre et même, d'un jour à l'autre. Selon la taille, le poids de l'enfant, qu'il se révèle de nature plus ou moins active, que dehors il fasse soleil ou qu'il gèle, la dépense en énergie sera plus ou moins élevée. Elle devra être comblée par un apport nutritionnel de qualité, dans le cadre d'une alimentation régulière et justement équilibrée en protéines, lipides et glucides. **Un petit excès quotidien peut mener, à long terme, à un sérieux excès de poids.**

C'est l'évolution harmonieuse du poids et de la taille de l'enfant qui, régulièrement contrôlée par son pédiatre, témoignera d'un juste apport calorique. Autrement dit, si la courbe de poids a tendance à grimper plus vite que celle de la taille, les parents devront remettre leurs habitudes alimentaires dans la balance.



1 300 à 1 600 Kcalories en moyenne* par jour.

Tels sont les besoins énergétiques quotidiens d'un enfant de 3 à 6 ans. Pour un adulte, c'est plutôt maigre. Mais quant à vos petits élèves, c'est plus qu'il ne leur en faut pour courir, jouer, apprendre et grandir, du matin au soir. (Voir également tableau proposant des exemples de repas p.12).

**Attention : ces apports recommandés ne représentent qu'une moyenne qui convient à seulement 50% de la population enfantine.*

Protéines : essentielles mais pas trop

"Finis au moins ta viande". Pas besoin d'avoir son diplôme de diététicien en poche pour savoir que les protéines sont un nutriment essentiel à la santé. Tous les parents en sont conscients. Ce qu'ils ne savent pas toujours, en revanche, c'est que consommer trop de protéines peut être source de problèmes de santé. Alors, comment trouver le juste équilibre et surtout, s'assurer que l'enfant ne manque d'aucun des acides aminés essentiels, ces "briques" de l'organisme qui font la richesse des protéines ?

D'une façon générale, on distingue les **protéines animales** des **protéines végétales**. Les végétales nous sont apportées, tout naturellement, par notre consommation en pain, farine, pâtes ou riz. Pourtant, dans cette dernière catégorie, certains des acides aminés essentiels manquent à l'appel. C'est pourquoi, les protéines végétales ne peuvent constituer la seule source de protéines.

Les protéines animales, fournies par la viande, le poisson, les oeufs et les produits laitiers, **font le plein de tous les acides aminés essentiels, dont le corps a besoin**. C'est pourquoi, les jeunes enfants devraient consommer des protéines animales trois fois par jour. Le tout étant de rester raisonnable.

Duo gagnant parmi les protéines animales.

Pour un juste apport en fer ET calcium, l'idéal est de combiner :

VIANDE
POISSON

ET

PRODUITS
LAI TIERS

FER

CALCIUM & PHOSPHORE

Attention aux *mauvaises graisses*



Attention aux graisses cachées

Les barres chocolatées, snacks sucrés, pâtisseries ou "couques" sont souvent aussi très riches en graisses. Alors qu'on ne se méfie que de leur apport excessif en sucre. Apprenez aux enfants à démasquer ces mauvais amis.

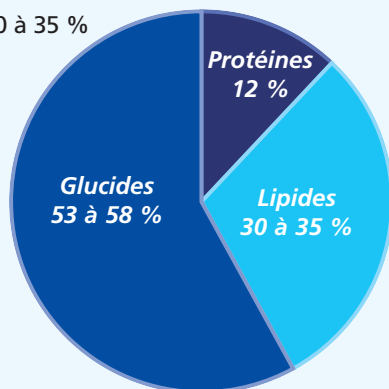
Les graisses n'ont pas la cote. Pourtant, les besoins en lipides d'un petit de 5 ou 6 ans sont proportionnellement plus élevés que ceux d'un adulte. Pour un enfant, le besoin énergétique, à fournir par les lipides, demeure de 35% (mais 30% chez l'adulte).

Mais attention, au rayon matières grasses, il y a surtout matière à discussion. Toutes ne sont pas aussi bénéfiques pour la santé, loin de là. L'essentiel est de varier ses sources : consommer du beurre et de la margarine, ne pas se limiter à l'huile d'olive mais adopter aussi les saveurs des huiles de colza, de tournesol, de soja et de maïs. Il faut également veiller à ne pas abuser des aliments trop riches en graisses et souvent beaucoup trop pauvres en qualité nutritionnelle, comme les chips, les fritures, la charcuterie et les sauces d'accompagnement.

Les composants de l'alimentation

Les lipides représentent 30 à 35 % de l'apport énergétique et les protéines 12 %.

Les glucides étant la principale source d'énergie : 53 à 58 %



Il y a *sucré* et sucres

Tous les sucres, également appelés glucides, n'ont ni la même origine ni le même effet sur l'organisme. Il faut distinguer les aliments contenant des **glucides à goût sucré** tels que, par exemple, le chocolat ou les fruits, des aliments contenant aussi des **glucides** mais **à goût non sucré**, comme le pain, les pâtes, le riz et les céréales. Les premiers procurent un coup de pouce énergétique, tandis que les seconds veillent à pourvoir l'enfant d'une énergie de longue durée, qui se distille régulièrement dans le temps. Ces deux types de glucides sont complémentaires.

Le pain est une source importante de glucides. D'ailleurs, partout dans le monde où sa consommation décroît, l'obésité gagne du terrain. Il devrait constituer la base d'au moins deux repas par jour. Idéalement le petit déjeuner et le goûter. Mais attention, il ne faut surtout pas le confondre avec les céréales instantanées, dont les enfants raffolent au petit-déjeuner et qui se révèlent souvent trop riches en sucre. En outre, le pain (demi-gris, gris et complet) est aussi une mine de fibres, tellement utiles pour prévenir la constipation, l'obésité et les problèmes liés au "mauvais cholestérol". Les légumes participent un peu à l'apport de glucides de l'alimentation. Ils sont source de minéraux, oligo-éléments et vitamines et aussi de fibres alimentaires de bonne qualité. Enfin, une alimentation équilibrée prévoit également une petite place pour les "sucreries" sous toutes leurs formes, qui ajoutent un petit air de fête au quotidien.

Chaque jour, croquer la santé

Pour être au meilleur de sa forme, il faut impérativement manger des légumes et des fruits. 5 par jour : 3 légumes et 2 fruits ou 2 légumes et 3 fruits. Et, bien sûr, penser au pain. C'est le meilleur ami du petit-déjeuner et du goûter.

Vitamines, minéraux et oligo-éléments

Une alimentation équilibrée apporte en principe tout ce dont le corps de l'enfant a besoin pour sa croissance comme pour son développement intellectuel. Toutefois, certains de ces nutriments sont si précieux, qu'il est bon de veiller tout particulièrement à leur présence quotidienne.



Parmi ceux-ci, **le calcium, véritable "ciment" des os. Sa source première est bien sûr le lait et tous les produits laitiers.** Certains légumes en contiennent eux aussi mais en quantités insuffisantes. Si l'enfant n'aime pas le lait, les eaux enrichies en calcium peuvent constituer une alternative intéressante. Surtout si on les combine avec un apport en vitamine D, indispensable pour bien absorber le calcium et l'aider à se fixer sur les os.

On ne le sait pas toujours mais **le sodium**, que l'on retrouve essentiellement dans le sel de cuisine, **est lui aussi tout à fait indispensable à la croissance.** Bien qu'il ait plutôt mauvaise presse auprès des adultes, il ne peut être totalement exclu de l'alimentation de l'enfant, sauf en cas de recommandation expresse du pédiatre. Cependant, il faut prendre garde aux chips, snacks salés et charcuteries en excès, qui peuvent amener l'enfant à dépasser largement ses besoins quotidiens. Quant à la salière, il vaut mieux ne plus l'inviter à votre table.

Laisser faire la nature

Quand l'alimentation est variée et quantitativement suffisante, elle satisfait pleinement aux besoins quotidiens de l'enfant, en minéraux, oligo-éléments et vitamines. Toutefois, les nutritionnistes recommandent un supplément de vitamine D durant tout l'hiver et ce, jusqu'à la fin de la croissance.

Petit-déjeuner et goûter, les *alliés* anti-grignotage

S'il est vrai qu'une alimentation équilibrée ne s'obtient pas en un jour, elle ne se satisfait pas non plus d'un seul repas. Manger sainement, c'est important. Répartir les différents repas tout au long de la journée, tout autant. **Pour les enfants, un rythme de 4 repas et une collation s'impose.** Ceci afin d'éviter le grignotage, source de tous les maux et synonyme de surconsommation d'aliments riches en sucre, en sel et/ou en graisses.

C'est pourquoi, **le petit-déjeuner est le début de toute alimentation équilibrée.**

Sauter ce repas peut induire un manque d'énergie, de l'inattention en classe et, éventuellement, une surconsommation au moment du dîner.

Quant au **goûter**, on a trop souvent tendance à le négliger ou à grignoter. Pourtant, il est grand temps de réhabiliter le goûter. D'autant que, bien équilibré, il arrive toujours à pic, pour remédier à la petite baisse de forme que connaissent tous les enfants au milieu de l'après-midi.

Le goûter idéal



Un bon goûter se prend à table, comme tous les repas dignes de ce nom. Il est par exemple composé de pain beurré et d'une garniture qui variera au fil des jours et des saisons : fruits, confiture, fromage, chocolat. Pour l'accompagner, rien ne vaut un verre de lait ou tout autre produit laitier.

Exemples à suivre

Repas	Aliments	Variantes De temps en temps !
Petit déjeuner	Pain (varier les sources) beurré 1 à 2 tranches Confiture ou miel, ou compote, ou fromage blanc ou petit suisse De temps en temps chocolat ou pâtes à tartiner chocolatées Lait – 1 tasse	1 sandwich ou 1 pistolet ou 1 croissant ou céréales instantanées Lait chocolaté
Collation	1 fruit ou 1 jus de fruits ou 1 yaourt ou 2 à 3 biscuits secs	
Repas de midi	1 pomme de terre - moyenne ou pâtes ou riz – 4 cuillères à soupe Légumes – 3 à 4 cuillères à soupe Viande ou poisson – 50 à 75 gr. Huile ou beurre – 15 gr. Dessert : fruits ou yaourt ou dessert lacté Boisson = Eau	Frites ou croquettes ou pommes de terre rissolées Dessert : pâtisserie
Goûter	Pain beurré – 1 à 2 tranches Confiture ou miel, ou compote, ou fromage blanc ou petit suisse ou 1/2 bâton de chocolat ou pâtes à tartiner chocolatées Lait entier	Crêpes ou pâtisserie
Repas du soir	Soupe Pain beurré - 1 à 2 tranches ou Pâtes + beurre ou huile Légumes ou Pain beurré + garniture (fromage (30 g) ou 1 œuf Lait – 1 verre Dessert : fruits ou jus de fruits ou dessert lacté	Pizza ou lasagne ou crêpes farcies etc.

Selon les habitudes on peut inverser « repas de midi » et « repas du soir »

Manger *sainement*, c'est savoureux



- ✓ **Légumes et fruits** sont les meilleurs alliés de la santé. Il faut en consommer **5 par jour, soit 3 légumes et 2 fruits ou encore, 2 légumes et 3 fruits.**
- ✓ Tous les goûts sont dans le **pain**. On n'hésite pas à varier les plaisirs: blanc, demi-gris, complet, baguette, pistolet... L'important est d'en manger au moins 2 fois par jour.
- ✓ La **viande**, c'est bon pour la santé, à condition de rester raisonnable.
- ✓ Le **poisson**. A pêcher dans votre assiette au moins une fois par semaine.
- ✓ Le **lait**. Souriez-lui. Il n'y a pas mieux pour vous offrir des dents blanches et des os solides. Mais, il ne faut pas en boire plus de 2 grands verres par jour.
- ✓ Les **fromages et yaourts**. Sur la tartine ou au bout de la cuillère, on leur donne rendez-vous à l'heure du petit-déjeuner ou au goûter.
- ✓ L'**eau**, elle coule de source. Le lait ou les jus de fruits sont des aliments liquides et non, des boissons.

Les 3 règles d'Or quotidiennes

- 1/** Il faut consommer des **légumes** et des **fruits**. 5 par jour : 3 légumes et 2 fruits ou encore, 2 légumes et 3 fruits. Parmi les légumes, salades, tomates et potages sont autant de bons points. Du côté des fruits, les jus comptent aussi.
- 2/** Le **goûter**, à prendre par exemple avec du pain, n'est pas une collation mais un repas. On ne le saute sous aucun prétexte. Il est le meilleur allié anti-grignotage.
- 3/** Pas question de faire l'impasse sur les **produits laitiers**. Apprenons à consommer avec raison de ces véritables mines de calcium, sans lesquelles, on se sent tout petit, petit.

Ces règles ont été retenues suite à l'analyse des carences et excès mis en évidence par les diététiciens pédiatriques.

Quelques erreurs alimentaires

Les erreurs alimentaires les plus fréquemment observées par les diététiciens pédiatriques auprès des enfants belges sont les suivantes :

Trop peu de :

- Pain et "farineux"
- Fruits et légumes
- Poisson

Parfois trop peu de :

- Produits laitiers
- Huile et beurre
- Eau

Trop de :

- Viandes et produits dérivés
- Fromages à pâtes dures (Hollande, gruyère et Emmenthal)
- Trop de graisses cuites et fritures
- Jus de fruits, limonades et boissons sucrées
- Barres chocolatées, sucreries, chips, pop corn, etc.
- Sel

Glossaire

- **Nutriment** : élément de composition des aliments. Par exemple : protéines, lipides, glucides, calcium, sodium, etc.
- **Protéines** : nutriments composés d'acides aminés, indispensables à la construction des muscles ainsi qu'à la constitution des organes, des tissus musculaires, de la trame des os, des dents, des cheveux, des ongles.
- **Acides aminés** : constituants des protéines. Les acides aminés essentiels sont contenus dans les protéines d'origine animale (viande, poissons, œufs, lait et produits laitiers).
- **Lipides** : encore appelés graisses, sont composés d'acides gras dont certains sont essentiels à la croissance et à la reconstitution des tissus. Ils représentent également une réserve d'énergie.
- **Acides gras** : composants des lipides.
- **Glucides** : encore appelés sucres dont certains ont le goût sucré. Les glucides représentent plus de la moitié de l'apport énergétique dans une alimentation bien équilibrée.
- **Fibres alimentaires** : favorisent le transit intestinal.
- **Sels minéraux** : calcium, phosphore, sodium, potassium, chlore, magnésium : jouent tous un rôle important et irremplaçable dans les fonctions de l'organisme autant que dans la croissance.
 - Le sodium favorise les échanges entre les cellules.
 - Quant au calcium et au magnésium, ils favorisent respectivement la construction des os et des dents, ainsi que le bon fonctionnement des muscles.
- **Oligo-éléments** : minéraux présents en très petites quantités dans les aliments (moins de 10 mg par 100 g d'aliments) et néanmoins indispensables à la croissance et à diverses fonctions essentielles de l'organisme. Exemples: fer, zinc, cuivre, sélénium, etc..
- **Vitamines** : composants indispensables à la plupart des fonctions de l'organisme et aussi à la croissance.
 - La vitamine E se révèle un puissant anti-oxydant qui aide, entre autres, à prendre soin de votre peau.
 - Les vitamines B aident le corps à utiliser l'énergie contenue dans les glucides et à produire de nouvelles cellules.

Ensemble, apprenons à nos enfants à bien se nourrir.

Tous nos remerciements à Mme Mozin* pour sa collaboration précieuse.

** Mme Mozin est Diététicienne Pédiatrique et est Présidente du Club Européen des Diététiciens de l' Enfance (CEDE)*

Tous les graphiques présentés dans ce guide ont été établis par Mozin MJ, Dorchy H, Loeb H.
Dietary studies and practical nutritional education.
Pediatr. Adolesc. Endocrinol. 1983 11:193-98



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

www.bvksbp.be



www.danone.be

Pour toute information appelez Danone au :

0800-13457
GRATIS