

Le guide nutrition pour les enfants de 3 à 6 ans



Fruits et légumes : au moins 5 par jour !

- Pourquoi sont-ils importants ? :
 - ils sont riches en : vitamines, minéraux, fibres
 - peu caloriques
 - prévention de maladies : cardio-vasculaire, cancers, obésité, diabète
- Comment les préparer ? :
 - les légumes : en crudité, en soupes, en salades, en gratins
 - les fruits : en compote, au four, gratiné, en salade, en corbeille de fruits !
- Frais, secs, surgelés ou en conserves ? :
 - frais : à privilégier
 - surgelé et conserve : intéressant car rapide à cuisiner et possibilité de les consommer à toutes les saisons !
 - secs (abricots, bananes, pruneaux...) : riches en vitamines, minéraux et fibres mais caloriques

Produits céréaliers et féculents : à chaque repas et selon son appétit

- Pourquoi sont-ils importants :

- riches en glucides complexes (= amidon) → sensation de satiété + énergie
- importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau

- Quand les consommer ?:

- à chaque repas suivant l'appétit et l'activité physique de l'enfant
- possibilité de les associer avec des légumes car ils sont complémentaires

- Mauvaises idées reçues :

En quantités raisonnables, ils ne font pas grossir. C'est souvent leurs mode de préparation ou leurs accompagnements qui peuvent augmenter les calories.

Lait et produits laitiers : 3 par jour

- Pourquoi sont-ils importants :

- essentiel pour des os solides
- principal source de calcium et bon apport protidique

- Lait entier ou écrémé :

- l'apport en calcium est le même pour tous les laits, seules les matières grasses changent
- le lait demi-écrémé convient très bien aux enfants à partir de 3 ans

- Comment les consommer ?:

- privilégiez le lait et les yaourts
- variez les fromages car la teneur en calcium, en matière grasse et en sel n'est pas la même

- votre enfant n'aime pas le lait nature ? :

- proposez-lui d'autres produits laitiers variés : fromage blanc, faisselles, yaourts nature...
- aromatisez le lait avec des épices (vanille, cannelle)
- mixez le lait avec des fruits
- utilisez du lait , yaourt ou fromage râpé dans vos préparations : sauce béchamel, flans, soufflés....

Viande, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour en alternant

- Pourquoi sont-ils importants :

- protéines d'excellente qualité
- la viande et le poisson apportent aussi du fer

- Quand en consommer ?:

- midi et soir en quantité inférieure à l'accompagnement

- Viande, poisson ou charcuterie ?:

- viandes : quantités équivalentes en fer et protéines dans toutes les viandes, favorisez les morceaux les moins gras (= poulet sans peau, volaille, escalopes...)
- poissons au moins 2 fois par semaine : leurs graisses ont des effets protecteurs sur la santé, variez les poissons et le mode de cuisson
- charcuterie : évitez de proposer trop souvent du saucisson et autres pâtés car ils sont riches en graisses, privilégiez les tranches de dinde ou le jambon blanc

- Votre enfant a du mal à finir sa viande ?

- ne le forcez pas, le morceau dans l'assiette est peut-être trop gros pour lui ?
- continuez à lui en proposer sous d'autres formes : viandes hachée, en sauce ...
- pour l'apport en protéines, la viande peut être remplacée par des œufs, du poisson ou du jambon blanc

Les matières grasses ajoutées : jouez la variété, la modération et l'imagination

- Pourquoi faut-t-il en consommer ? :
 - les matières grasses sont indispensables mais en quantité modérée car très caloriques
- Lesquelles privilégier ?
 - privilégiez les matières grasses d'origine végétale
 - limitez les graisses d'origine animale (= beurre et crème)
- Comment ? :
 - limitez les consommations de graisses ajoutées
 - alternez des préparations en sauce avec des modes de cuissons en papillote, grillé ou rôti
 - pour les légumes : la cuisson à la vapeur est à privilégier en ajoutant herbes aromatiques ou épices

Les produits sucrés de temps en temps et en quantité raisonnable

- **À consommer avec modération :**
 - possibilité d'avoir des caries si les dents sont mal brossées
 - très caloriques
 - peuvent contribuer au développement de l'obésité et d'autres maladies à l'âge adulte
 - à forte dose, peuvent provoquer des troubles de l'attention et du comportement donc des apprentissages
- **Les bons gestes :**
 - essayez de peu sucrer vos laitages
 - au dessert, privilégiez les fruits ou des compotes (sans sucres ajoutés ou allégés en sucre)
 - privilégiez les biscottes, le pain ou des céréales peu sucrées au petit déjeuner
 - pensez à regarder la quantité de sucre dans les produits transformés que vous achetez

Les boissons, priorité à l'eau à volonté

- L'eau :
 - à volonté et à n'importe quel moment de la journée
- Les autres boissons :
 - à consommer occasionnellement car forte quantité de sucre, beaucoup de calories et ne calment pas la soif
 - ne pas en consommer au cours des repas
 - évitez l'habitude du sirop dans le verre d'eau
 - le thé et le café peuvent avoir un effet excitant, la consommation doit donc être restreinte chez les jeunes enfants (dans l'idéal, leur consommation est déconseillée)

Le sel : à limiter

- Que choisir :
 - préférez le sel iodé et fluoré
- Quelques bonnes habitudes à prendre :
 - évitez de poser systématiquement le sel à table
 - limitez la quantité de sel dans vos préparations
 - pensez aux épices, aux fines herbes et aux tomates pour plus de saveur sans ajout de sel
 - pensez à regarder la quantité de sel sur les produits transformés que vous achetez

L'activité physique est essentielle

- Pourquoi ?
 - essentielle pour l'équilibre énergétique et protège la santé, et permet d'être en forme
 - peut favoriser les amitiés et renforcer la confiance en soi chez l'enfant
- Combien ?
 - au minimum 1h de marche rapide par jour
- Comment ?
 - en allant à pied à l'école, en faisant des jeux en plein air, en faisant des activités avec lui comme des balades à vélo...

Comment sont organisés les repas dans la journée ?

Un petit déjeuner bien adapté :

- c'est le repas le plus important de la journée
- il permet de fournir l'énergie suffisante pour attaquer la journée
- le petit déjeuner idéal : 1 produit céréalier, un produit laitier, une portion de beurre ou de miel, et un fruit
- si votre enfant refuse de prendre son petit déjeuner ou n'a pas faim au réveil : avancez légèrement l'heure du réveil, organisez-vous différemment, prévoyez-lui un petit déjeuner à emporter pour qu'il le mange quand il a faim

Le goûter :

- il peut choisir entre 1 ou 2 aliments parmi les fruits, lait, produits laitiers et produits céréaliers
- il faut un goûter et un seul et s'il a faim, prévoyez d'avancer l'heure du dîner

Le repas du midi et du soir :

- variez votre alimentation
- le dîner ne comporte pas forcément un plat de viande ou de poisson si votre enfant en a déjà mangé le midi
- si vous ne mettez pas de féculents au menu, remplacez-les par du pain
- si le plat principal ne comporte pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade, ou remplacés par un fruit supplémentaire en dessert