

# Une alimentation saine face à une abondance de superflu

Les repas doivent être variés et équilibrés. Les diététiciens nous le répètent depuis des années. Et il faut être particulièrement vigilant pour l'alimentation des enfants. Les parents d'aujourd'hui ont un défi particulièrement difficile à relever : proposer à leurs enfants une alimentation saine face à une abondance de superflu, tout en leur apprenant à avoir un rapport détaché à la nourriture. Pour leur faciliter la tâche, le modèle de l'assiette idéale spéciale enfants a été développé. Vous comprenez ainsi comment composer un repas bien équilibré.



- **Céréales & pommes de terre – de l'énergie pour jouer et réfléchir**

C'est éreintant d'être enfant. Après un tour de cache-cache dans le jardin, un petit sprint jusqu'à l'école. Puis un long moment à rester tranquille sur sa chaise à se concentrer et écouter la maîtresse, avant de filer dans la cour de récréation sauter à cloche-pied ou jouer au foot. Pour avoir toute cette énergie pour jouer et réfléchir, il faut une grosse portion de féculents (pain, pâtes, riz ou pommes de terre). C'est pourquoi il faut que la moitié de l'assiette de vos enfants soit remplie de féculents !

- **Fruits & légumes – des vitamines pour une bonne défense immunitaire**

Il faut manger autant de portions de légumes et de fruits par jour que de doigts dans une main, idéalement 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Mais ne dites pas aux enfants de manger 5 fois des légumes et des fruits par jour. Veillez simplement à leur servir à chaque repas une portion (l'équivalent de ce qui peut tenir dans une main d'enfant, soit env. ¼ d'assiette) de légumes ou de fruits. Une autre portion en collation le matin ou au goûter, et le tour est joué – les 5 portions sont mangées.

- **Produits laitiers, viande, poisson, œufs & Cie – pour devenir grands et forts**

Les produits laitiers sont importants à tout âge. Notamment pour les enfants car, première source de calcium, le lait et ses dérivés sont une bonne base pour des os solides. Les protéines livrent les "matériaux de construction" pour une saine croissance. Avec 3 portions de lait et produits laitiers, en collation ou au repas pour remplacer viande ou poissons, les besoins journaliers des plus jeunes sont couverts.

- **Huiles & graisses – pour se protéger du froid et des chocs**

Les graisses sont également importantes – surtout en période de croissance. Mais qualité et quantité sont à surveiller. Les aliments très gras ne doivent pas se retrouver trop souvent sur la table – et seulement en petite quantité. Pour cuisiner, privilégiez les huiles de qualité – colza pour la salade et olive pour les plats chauds par exemple. Une petite poignée d'amandes et noisettes pour le goûter ou la collation du matin, c'est bien aussi de temps en temps.

- **Sucreries & snacks – pour les occasions spéciales**

Beaucoup d'enfants ne mangeraient que ça ! Mais qui dit grignotage à longueur de temps, dit aussi caries, surcharge pondérale et alimentation déséquilibrée. Non seulement le grignotage permanent est mauvais pour les dents, mais il coupe en plus l'appétit au moment de se mettre à table. Ceci dit, les sucreries ont leur place dans l'alimentation équilibrée. En dessert sucré par exemple – et en petite quantité.

- **De l'eau – pour éteindre la soif**

Il ne faut pas oublier de boire bien sûr ! Une bonne hydratation améliore énormément la capacité de concentration. Les limonades sucrées ou au "faux sucre" ne coupent pas la soif ! En outre, trop en boire enfant donne le goût du sucré. Préférez l'eau tout simplement, ou les tisanes non sucrées. De temps en temps un jus ou une limonade, d'accord, mais n'oubliez pas comme ces boissons sont caloriques.

Vous pouvez commander gratuitement la brochure sur l'assiette équilibrée pour enfants sur [www.nestle.ch](http://www.nestle.ch) dans la rubrique « nos brochures » sous « Divers supports et brochures » ou en cliquant [ici](#). Elle existe en format A4 pratique et peut être facilement suspendue au réfrigérateur, par exemple. Au verso, vous trouvez également des informations sur la taille des portions et un jeu pour les enfants.

Dans la même section, vous trouvez aussi un modèle d'assiette pour adultes ainsi que des informations pratiques telles que les portions recommandées et un exemple quotidien d'une alimentation équilibrée.

Le modèle de l'assiette équilibrée pour enfants est également disponible en set de table lavable. Vous pouvez le commander gratuitement sur cette fois sous la rubrique "[Sets de tables pour enfants](#)".

Vous trouvez également des informations plus complètes sur la nutrition infantile dans notre brochure "Alimentation des enfants". Vous y trouvez des réponses à des questions telles que "Que faire si mon enfant ne veut pas manger de légumes" ou "...n'aime pas le petit-déjeuner" et bien plus encore. La brochure de plusieurs pages se trouve aussi sur [www.nestle.ch](http://www.nestle.ch) sous la rubrique "[Nutrition](#)".

# NutriFacts

## L'alimentation des enfants



 **Nestlé**  
Good Food, Good Life