

# Nutritio

Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse · N°55/2010

Manger avec plaisir  
et bouger en s'amusant –  
Pour le bien-être des  
enfants et de leurs  
parents





Votre Service Nutrition,  
Nestlé Suisse SA  
Bettina Husemann  
Rédactrice Nutritio

## Chère lectrice, cher lecteur

Les enfants n'ont finalement que peu d'exigences pour leurs repas. Ce qu'ils veulent avant tout, c'est se régaler. Nous avons en tant qu'adultes une approche fort différente car nous avons généralement perdu notre insouciance naturelle dans notre rapport à l'alimentation. Ce que nous mangeons chaque jour est conditionné par les «il faut» et les «il ne faut pas». Mais il n'y a pas que les considérations rationnelles, nous sommes également influencés par nos goûts, nos sentiments, notre culture, nos expériences culinaires et des critères sociaux. Ces facteurs prennent encore plus d'ampleur lorsqu'il s'agit de nos enfants. Pourtant, lorsque nous voulons leur assurer une alimentation équilibrée, ils ne partagent pas toujours notre point de vue d'adulte sur l'alimentation saine. Cela donne parfois naissance à ces petites querelles qui alourdissent l'atmosphère à table.

Nous avons choisi le thème de l'alimentation des enfants et nous espérons que vous pourrez vous inspirer de ces pages pour arriver dans la bonne humeur à leur faire prendre goût à une alimentation saine et savoureuse à la fois. Nous aimerions vous encourager à redécouvrir les aliments en leur compagnie et à prendre plaisir à inventer de bons petits plats originaux. Mais il n'y a pas que l'alimentation qui est importante pour leur bien-être. L'activité physique régulière joue également un rôle majeur et nous lui avons donné sa place dans cette brochure.

Nous espérons que vous apprécierez cette brochure et que ces nouvelles recettes vous mettront en appétit.



- 3** Education alimentaire
- 4** Alimentation équilibrée
- 7** Courses et cuisine en famille – Idées et recettes
- 10** Mythes et réalités
- 11** Que faire si ?
- 14** Activité physique, jeux et loisirs

### Impressum

Nutritio – Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse

Editeur: Service Nutrition, Nestlé Suisse S.A., CH-1800 Vevey, Fax 021 924 5113

E-Mail: [service.nutrition@ch.nestle.com](mailto:service.nutrition@ch.nestle.com)

Internet: <http://www.nestle.ch/fr/nutrition>

Rédactrice: Bettina Husemann, nutritionniste

Textes: Dr. Bettina Dörr, Munich

Réalisation: P&D Nestlé Suisse

Impression: Buchdruckerei Lustenau GmbH

Tirage: 30 000 exemplaires, en français et en allemand

Reproduction des textes ou des images autorisée uniquement avec l'accord de Nestlé Suisse et avec l'indication de la source:

«Nutritio – Le magazine de la nutrition de Nestlé en Suisse»



## Créativité, patience et persévérance sont requises

Assurer un bon comportement alimentaire à un enfant n'est pas chose aisée. Un «je n'ai pas faim» accueille bien souvent le repas que vous lui avez mitonné avec soin. Vous pourriez alors vous décourager et perdre toute envie de faire à manger. Ne désespérez surtout pas! Vous avez un rôle crucial à jouer et vous détenez les clés de son comportement futur.

Un comportement alimentaire sain influence l'état de santé à long terme et l'épanouissement des enfants. Il vaut donc la peine d'entreprendre sans relâche de nouvelles tentatives et de montrer le bon exemple. Les enfants imitent en effet les comportements qu'ils observent chez leurs parents, leurs amis ou dans les médias. Leur influence est particulièrement marquée en cas de rapport affectif fort. Les arguments rationnels n'ont en général aucun impact car les habitudes alimentaires des enfants sont des comportements teintés d'émotion et difficilement modifiables. Bons conseils et alimentation saine sont ainsi souvent rejetés. Parents et éducateurs ne peuvent que s'armer de patience et s'efforcer par toutes sortes d'astuces de stimuler des changements durables et d'orienter les enfants dans la bonne direction.

Les repas pris ensemble en famille apprennent naturellement à bien se tenir à table mais ils jouent également un rôle important dans l'apprentissage d'un comportement alimentaire sain. Ce n'est qu'exceptionnellement qu'on devrait manger debout, à la va-vite. Si les parents se contentent d'avaler un café en vitesse, il est fort peu probable que leurs enfants s'attablent seuls pour prendre tranquillement un bon petit déjeuner. Lorsque la prise des repas en commun n'est pas possible chaque jour, le mieux est d'instaurer un rituel de partage certains jours bien définis de la semaine ou du week-end.



Les sempiternelles remontrances et les arguments rationnels ont peu d'effet durable sur le comportement alimentaire. Cela aurait plutôt tendance à transformer les repas en une lutte incessante entre parents et enfants. Envisagez ce moment comme un plaisir. Parlez-leur de la nourriture en leur demandant d'en décrire le goût, la consistance et l'effet qu'elle leur donne en bouche et sur la langue. Leur dire «C'est drôle, goûte comme ça picote sur la langue!» leur donne plus envie de vous imiter que de leur dire «Mange, c'est bon pour ta santé!».

Donner du chocolat pour des bonnes notes ou une crème glacée pour les consoler ne doit pas devenir une habitude. De telles stratégies laissent des marques et peuvent mener à une prise de poids émotionnelle. Essayez de les récompenser ou de les consoler d'une autre façon. Prenez-les dans vos bras – c'est le meilleur des bonbons – ou récompensez-les en les emmenant au zoo ou au cinéma.



# Alimentation équilibrée et répartie sur les repas

## L'alimentation saine – plus simple qu'on ne le croit!

On parle beaucoup d'alimentation saine et on a beaucoup écrit à ce sujet. Ne vous laissez pas égarer en compartimentant la nourriture en aliments «sains» et «malsains» car cela est trop réducteur. Ce sont les quantités et les associations qui importent avant tout. Les produits nocifs à la santé sont tout simplement interdits à la vente par la législation actuelle sur les denrées alimentaires.

Il est essentiel de répartir sur la journée tous les nutriments dont votre enfant a besoin. Les repas doivent être variés tout en ayant, naturellement, bon goût. Cela est tout à fait possible avec un choix d'aliments équilibrés qui autorise en outre quelques écarts occasionnels. Faire son choix de denrées alimentaires ne consiste pas à jouer de la calculatrice avec une table de composition des aliments en main afin de respecter scrupuleusement les apports nutritionnels conseillés.

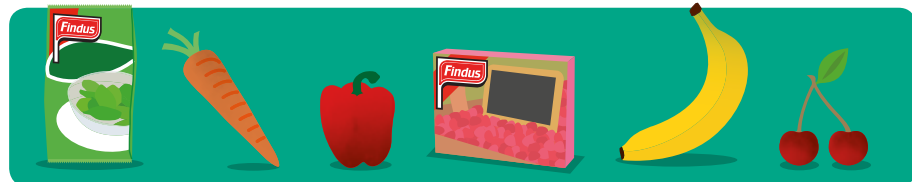
La pyramide alimentaire nous donne la direction à suivre. Nous voyons en un clin d'œil l'importance et la quantité souhaitable de chaque groupe d'aliments. Les aliments placés en bas de la pyramide doivent être le plus largement consommés tandis que ceux du dessus doivent l'être de manière plus restreinte. Les deuxième et troisième étages doivent être permutés pour l'enfant car la croissance exige logiquement plus de produits céréaliers que d'aliments pauvres en énergie et riches en eau comme les légumes et les fruits.



### Ne pas oublier les boissons!

Une alimentation saine ne consiste pas seulement – comme on l'oublie trop souvent – à assurer des apports nutritionnels équilibrés mais également à hydrater l'organisme en lui apportant de préférence de l'eau et du thé non sucré. Jus et boissons sucrées seront admis avec modération mais leur teneur énergétique ne doit pas être sous-estimée. Ils ne conviennent pas pour éteindre la soif et sont riches en sucre et par conséquent en calories.

Pour vous donner une meilleure idée de ce que devrait être la composition des repas chez l'enfant, nous avons repris ci-dessous les recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Il ne s'agit pas de directives rigides mais plutôt d'indications car l'appétit fluctue de jour en jour, surtout chez l'enfant.



# Recommandations alimentaires pour enfants

Groupes d'aliments	Apports de 4 à 6 ans	Apports de 7 à 9 ans	Apports de 10 à 12 ans
Boissons Légumes Fruits	8 dl/jour <sup>1</sup> 3 x 70 g/j 2 x 100 g/j	9 dl/jour <sup>1</sup> 3 x 70 g/j 2 x 110 g/j	1 litre/jour <sup>1</sup> 3 x 80 g/j 3 x 120 g/j
Céréales complètes & légumes secs, autres produits céréaliers & pommes de terre	3 à 4 portions/jour constituées chacune de: · 50 g de pain · 180 g de pommes de terre · 40 g (poids sec) de légumineuses, flocons, pâtes, maïs, riz ou autres céréales	3 à 4 portions/jour constituées chacune de: · 65 g de pain · 220 g de pommes de terre · 50 g (poids sec) de légumineuses · 45 g (poids sec) de flocons, pâtes, maïs, riz ou autres céréales	3 à 4 portions/jour constituées chacune de: · 100 g de pain · 270 g de pommes de terre · 65 g (poids sec) de légumineuses · 60 g (poids sec) de flocons, pâtes, maïs, riz ou autres céréales
Lait et produits laitiers	3 portions/jour constituées chacune de: · 1 dl de lait · 100 g de yogourt ou de fromage blanc · 15 g de fromage à pâte dure · 30 g de fromage à pâte molle	2 à 3 portions/jour constituées chacune de: · 2 dl de lait · 180 g de yogourt · 200 g de fromage blanc · 30 g de fromage à pâte dure · 60 g de fromage à pâte molle	3 portions/jour constituées chacune de: · 2 dl de lait · 180 g de yogourt · 200 g de fromage blanc · 30 g de fromage à pâte dure · 60 g de fromage à pâte molle
Viande et saucisse	5 portions max/sem de 50 g de viande dont 1 portion max de saucisse	5 portions max/sem de 70 g de viande dont 1 portion max de saucisse	5 portions max / sem de 85 g de viande dont 1 portion max de saucisse
Poisson	50 g/semaine	75 g/semaine	90 g/semaine
Œufs	2 œufs/semaine <sup>2</sup>	2 œufs/semaine <sup>2</sup>	2 à 3 œufs/semaine <sup>2</sup>
Huiles, graisses et fruits oléagineux	4 c.c./j d'huile de qualité, 20 g de noix <sup>3</sup> /j, éventuellement 1 c.c./j de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)	4 c.c./j d'huile de qualité, 20 g de noix <sup>3</sup> /j, éventuellement 1 à 2 c.c./j de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)	4 c.c./j d'huile de qualité, 20 g de noix <sup>3</sup> /j, éventuellement 2 c.c./j de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)
Sucreries, snacks salés et boissons riches en calories	modérément, 1 petite douceur max par jour <sup>4</sup>	modérément, 1 petite douceur max par jour <sup>4</sup>	modérément, 1 petite douceur max par jour <sup>4</sup>

(Source: SSN 2008)

1 Les besoins en boissons augmentent notamment avec la transpiration, les températures élevées ou l'activité physique

2 Y compris les œufs utilisés pour cuisiner ou compris dans d'autres aliments

3 Fruits oléagineux non salés tels que noix, amandes ou noisettes

4 Une petite douceur correspond par exemple à 3 ou 4 carrés de chocolat, un petit morceau de gâteau, une boule de glace, 20 g de chips ou un verre de boisson sucrée

## Il n'y a pas que la quantité qui importe, la répartition compte aussi

Il est important de manger régulièrement, surtout pour les enfants, afin d'avoir assez de nutriments et d'énergie disponible en permanence. Ceci ne signifie pas qu'il faut manger à n'importe quel moment car le grignotage nous amène à consommer plus de nourriture que nécessaire. L'idéal est de prendre 5 repas par jour. En plus des repas principaux (petit déjeuner, dîner et souper), il est bon de prendre des collations entre les repas. Le dix-heures est surtout nécessaire pour les enfants qui mangent très peu au petit déjeuner. Le goûter est probablement la collation la plus importante, car le temps est souvent long entre les repas de midi et du soir.

Après la longue pause nocturne, les réserves d'énergie sont largement entamées et il faut les recharger. Le petit déjeuner et le dix-heures, qui doivent assurer ce ravitaille-

ment en énergie, seront prioritairement composés de pain garni – ou de céréales – ainsi que d'un produit laitier et de fruits ou de légumes croquants. La collation de l'après-midi peut être de composition similaire mais les enfants préfèrent généralement les aliments sucrés pour leur goûter. On pourra associer un fruit à un produit laitier tel que du yogourt, du fromage blanc ou un milk-shake. Un mélange de fruits oléagineux et de fruits séchés assure également un remarquable apport en énergie pour le reste de l'après-midi. Il n'est pas interdit de leur donner un morceau de gâteau, quelques carrés de chocolat ou une boule de glace de temps en temps mais ces friandises doivent rester une exception.



## Recommandations alimentaires pour enfants

«5 par jour» est le nom d'une campagne nationale de promotion des fruits et légumes dont le but est d'améliorer la santé et le bien-être de la population suisse. Les enfants sont surtout sensibles aux multiples couleurs et aux aspects variés que fruits et légumes nous proposent. Il serait souhaitable de consommer 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour. Cela peut sembler beaucoup à première vue. Mais en les intégrant à chacun des repas, dix-heures et goûter compris, le compte est bon, on y arrive facilement.

Un bon truc est de les laisser bien en vue plutôt que de les ranger à l'écart. Les enfants en mangeront plus s'ils en trouvent sur la table de la cuisine. Essayez aussi de les couper en morceaux faciles à mettre en bouche. Ils auront plus de succès que placés simplement dans la corbeille. Vous pouvez aussi avoir recours à de petits subterfuges en les dissimulant dans vos préparations. Râpés ou passés à la moulinette, ils passeront presque inaperçus dans une sauce, un gratin, une purée ou un risotto. Vous pouvez encore découper fruits et légumes en différentes figurines. Ou laissez-les faire la cuisine avec vous, c'est souvent miraculeux!

### Encore une chose : A quoi correspond une portion d'enfant ?

Le plus simple est d'en définir la taille avec leurs mains. Ce que contient la main d'un enfant correspond à une portion d'enfant. Et puisque les mains grandissent avec l'âge, la taille d'une portion en fait tout autant.

Selon une étude récente de l'institut d'étude de marché GfK (Nutrition & Health Survey 2008)

- en Suisse, la majorité des enfants (74%) prend ses repas de midi à la maison
- les pâtes, la volaille et les carottes constituent les plats préférés des enfants

## Courses et cuisine en famille – Idées et recettes

Les choses ont bien changé en 50 ans. Nous ne sommes plus à l'époque où les mères se consacraient entièrement au ménage et à la cuisine. Il ne leur reste que peu de temps pour les courses et la cuisine et il devient impératif de savoir préparer de bons petits plats en vitesse.

Mais il est encore possible de nos jours de donner à nos enfants une nourriture saine et de les responsabiliser. Faire ses courses et la cuisine avec eux est un plaisir. On sera étonné par les idées inattendues qui leur passent par la tête. Ils réussiront à inventer des repas que vous n'auriez jamais imaginés mais qui vous surprendront agréablement. Un enfant invité à donner un coup de main en cuisine accepte beaucoup mieux les repas. Il faut donc faire participer les enfants tout petits en leur demandant de laver les légumes, de mélanger la vinaigrette, d'aller chercher de la ciboulette, de sélectionner les épices qui conviennent ou de choisir une recette avec vous dans un livre de cuisine.

Emmenez vos enfants au marché de quartier ou dans une ferme car il est plus facile qu'au supermarché de leur faire comprendre d'où viennent les aliments. Les enfants sont curieux par nature. Quand ils voient comment se cultivent les fruits, les légumes et les fines herbes et d'où proviennent les aliments, ils s'y intéressent et s'en occupent avec enthousiasme.

Les enfants aiment les couleurs vives, les formes amusantes, les présentations originales. Nous espérons que les recettes des pages suivantes vous donneront des idées qui stimuleront votre imagination. Et pour que les enfants ne prennent pas seulement plaisir à manger mais aussi à faire la cuisine, vous trouverez également une recette de pizza maison.



Si vous avez un jardin, vous pouvez leur aménager une petite parcelle où ils pourront cultiver leurs légumes à eux. Semer des carottes, les voir grandir et les récolter pour les manger sont toute une aventure aux yeux des enfants. Et si vous n'avez pas de jardin, rien n'empêche de faire pousser du cresson ou de la ciboulette près de la fenêtre ou sur le balcon.

En faisant les courses ou la cuisine avec vos enfants, vous pouvez facilement, l'air de rien, leur apprendre des choses sur l'alimentation saine. Leur expliquer, par exemple, la différence entre le pain à base de farine complète et de farine blanche ou leur dire qu'une salade perd vite ses vitamines si elle séjourne trop longtemps dans l'eau ou à la chaleur de la pièce.



## Recettes



### Muesli à la banane pour le petit déjeuner

#### Par enfant

- 1 petite banane
- 3 cuillères à soupe de muesli croquant
- 1 gobelet de yogourt nature (180 g)

Peler la banane et la couper en rondelles. Mettre le yogourt dans un bol et y ajouter les tranches de banane. Parsemer le muesli sur le yogourt à la banane.

#### Suggestion :

Selon la saison, vous pouvez aussi utiliser d'autres fruits (ex: framboises, une pomme râpée ou une poire).

### Brochettes de pain aux légumes

#### Collation pour l'école, par enfant

- 1 tranche de pain complet ou de pain bis
- 1 petite carotte
- 4 petits radis
- 4 rondelles de concombre
- 30 g de fromage (par ex. tilsit doux, emmenthal ou gruyère)
- 2 piques en bois

Couper le pain en petits carrés de même taille (environ 2 cm). Nettoyer et laver les légumes. Couper les radis en deux, la carotte en rondelles et le fromage en petits cubes. Enfiler les morceaux de pain, de légumes et de fromage sur les brochettes en les alternant.

#### Suggestion :

Pour varier les goûts, on peut aussi remplacer les radis par des tomates cerises ou des poivrons.

### Ravioli avec sauce aux légumes

#### Pour 4 enfants de 4-10 ans

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 1 bouquet de persil haché
- 1 poivron rouge épépiné
- 3 carottes pelées taillées en fine julienne
- 2 courgettes taillées en fine julienne
- 1 boîte moyenne de tomates concassées (280 g)
- Sel aux herbes aromatiques, poivre
- 500 g de pâtes fraîches (par ex. ravioli à la viande)

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le persil et les légumes et cuire le tout juste à point. Ajouter les tomates, les faire revenir rapidement avec le reste, assaisonner et garder au chaud.

Cuire les pâtes «al dente» selon les instructions sur l'emballage, les égoutter dans une passoire. Les dresser sur des assiettes chauffées et les napper de sauce.

#### Suggestion :

Vous pouvez aussi utiliser d'autres pâtes (ex: tortellini à la ricotta et aux épinards ou spaghetti). Selon les goûts, vous pouvez également ajouter des morceaux de jambon.



## Recettes

### Yogourt aux baies

#### 4 portions

- 240 g de baies (par ex. framboises, fraises, groseilles, myrtilles)
- 4 gobelets de yogourt vanille (125 g chacun)
- Piques en bois coupées en deux

Laver les baies. Couper les fraises en quatre. Réserver quelques baies pour la décoration.

Mettre en alternance le yogourt vanille et les baies dans des petits verres. Pour décorer le dessert, planter quelques baies sur les piques en bois.



#### Suggestion :

Au lieu de fruits frais, vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés (ex: framboises et myrtilles sans sucre ajouté).

### Pizzas aux mille visages

#### Ingrédients pour 12 tranches

- 1 pâte à pizza abaissée
- Courgettes en rondelles ou en bâtonnets
- Carottes en rondelles, en bâtonnets ou en dés
- Poivrons (rouges, jaunes) en lanières ou en dés
- Champignons de Paris, entiers ou en lamelles

- Rosettes de brocoli
- Tomates-cerises

- 1 grande boîte de tomates pelées, concassées (800 g)
- ½ boule de mozzarella (150 g), coupée en dés ou en tranches
- 200 g de gruyère râpé ou découpé à l'emporte-pièce
- Huile d'olive

#### Suggestion :

Cuire les légumes dans de l'eau salée de manière à ce qu'ils restent croquants, les sortir de l'eau et les égoutter. Préparer la mozzarella et le gruyère. Qui aime les fonds minces peut abaisser la pâte encore davantage. Mettre les tomates en boîte dans une passoire, bien les égoutter, réserver le jus pour une sauce. Les répartir sur le fond de pâte en tassant légèrement avec une cuillère.

Les enfants peuvent alors garnir eux-mêmes leur pizza avec les ingrédients préparés au préalable et en formant des visages au gré de leur fantaisie.

Lorsqu'elle est garnie, mouiller la pizza de quelques gouttes d'huile d'olive et la glisser dans le four préchauffé à 240°C. La sortir du four après environ 15 minutes. Le poivre du moulin est facultatif.





## Mythes et réalités

### Vrai ou faux ?

#### Les légumes sont meilleurs crus ?

**Vrai et faux !** Leur préparation et leur cuisson entraînent souvent une perte de vitamines et d'éléments minéraux et les fruits et légumes crus sont en règle générale meilleurs car ils ont une teneur supérieure en micronutriments. Il existe pourtant des exceptions.

C'est ainsi que les haricots doivent toujours être cuits en raison de la présence d'une substance toxique, la phasine, qu'ils contiennent à l'état cru.

La cuisson des tomates pour la préparation de sauce ou de ketchup est nécessaire pour rendre leur lycopène disponible. Le lycopène est un caroténoïde reconnu pour ses propriétés antioxydantes favorables à la santé.

#### Manger chaud le soir fait grossir ?

**Faux !** Que les repas du soir soient chauds ou froids, cela n'a pas d'importance. C'est l'apport énergétique des repas qui compte. Selon les ingrédients de la garniture et la taille du pain, un sandwich peut apporter beaucoup plus de calories qu'une soupe de légumes.

#### Les épinards sont riches en fer ?

**Un peu vrai !** Une portion de 75 g d'épinard apporte environ 2,5 mg de fer alors que l'apport recommandé est de 10 mg/jour pour un enfant de 10 ans. Les épinards sont donc un aliment permettant de couvrir une partie non négligeable des besoins quotidiens. L'erreur a consisté pendant longtemps à les considérer comme une source majeure de fer en leur attribuant une teneur dix fois plus importante. Il s'agissait malheureusement d'une méprise : la virgule avait glissé d'une place en transcrivant les résultats d'une analyse.

Beaucoup de croyances populaires sur l'alimentation sont bien enracinées alors qu'elles n'ont pourtant jamais été démontrées. En voici quelques unes.

#### Le sucre entraîne un gaspillage de vitamines ?

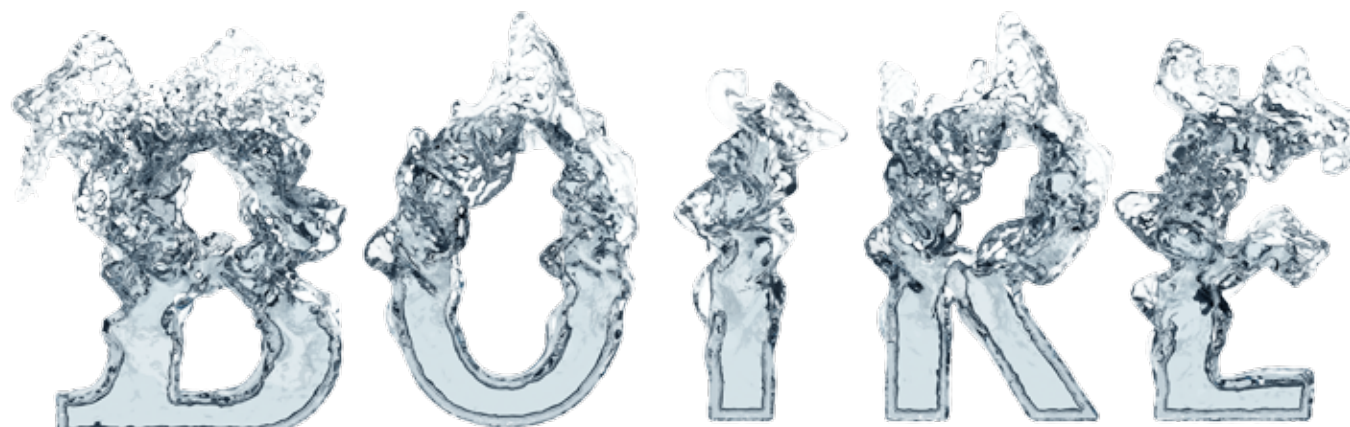
**Faux !** Pour dégrader – c'est-à-dire brûler – le sucre, l'organisme doit utiliser les vitamines en réserve car le sucre seul n'en contient pas. Les vitamines nécessaires à cette dégradation ne sont cependant pas détruites et restent disponibles pour le métabolisme. Fournir un aliment qui apporte conjointement les vitamines nécessaires à sa propre dégradation est sans doute préférable mais un enfant en bonne santé bénéficiant d'une alimentation équilibrée dispose en principe de réserves suffisantes en vitamines pour la dégradation du sucre.

#### Il ne faut pas boire pendant les repas ?

**Faux !** Selon la rumeur, les boissons dilueraient les enzymes du tube digestif et ralentiraient ainsi la digestion. On entend également dire que les boissons prises pendant les repas freineraient l'appétit. Cela n'a aucun fondement. Disons tout de même que l'ingestion de boissons ne peut se substituer à une mastication soignée.

#### Les aliments bio sont plus riches en vitamines que les aliments conventionnels ?

**Faux !** L'agriculture biologique n'utilise pas les pesticides et les engrais chimiques de l'agriculture conventionnelle. Cependant, le type de culture n'a pas de répercussion sur la teneur en vitamines. En revanche, le mode de conservation joue un rôle décisif. Les vitamines des légumes sont rapidement perdues lorsqu'ils sont conservés trop longtemps à température ambiante. Les légumes surgelés représentent donc un bon choix parce que leur congélation rapide, dès la récolte, évite une perte de vitamines.



#### ...si vos enfants ne veulent pas de légumes ?

Beaucoup d'enfants n'aiment pas les légumes tels que le chou-fleur cuit à la vapeur par exemple. Ils les préfèrent en morceaux dans une poêlée de légumes, en gratin, en tarte ou en purée dans une soupe ou dans une sauce. A la sauce tomate fraîche des pâtes, on pourra ainsi ajouter toutes sortes de légumes en purée qui passeront inaperçus.

Il arrive aussi que les enfants n'aiment pas les légumes cuits mais qu'ils les apprécient crus, en dips, avec une petite sauce appétissante. Laissez-les couper leurs légumes eux-mêmes ou détaillez-les en d'amusantes petites sculptures. Proposez les légumes sous de nouvelles présentations. Ne vous découragez pas ! C'est en leur donnant la chance de goûter de nouvelles choses que leur goût peut s'épanouir.

#### ...si vos enfants n'aiment pas la salade ?

Assaisonnez-la avec une autre sauce, à base de yogourt ou de fromage blanc, par exemple, ou laissez les enfants préparer leur propre sauce. Certains dressings, très appréciés des adultes, comme la vinaigrette balsamique sont souvent trop acides pour eux. N'achetez pas que de la laitue, essayez la mâche ou la chicorée rouge. Agrémentez vos salades de croûtons, de cerneaux de noix, de carottes, d'œufs ou de maïs !

#### ...si vos enfants n'aiment que ce qui est sucré ?

Le goût pour le sucre est inné chez les enfants et s'associe à un rejet des saveurs fortes et amères. Mais cela change avec l'âge. Aux sucreries, préférez des fruits sucrés, nature ou dans toutes sortes de préparations. Surprenez-les avec des milk-shakes à la banane ou aux fraises ou des fruits au chocolat. Il ne faut surtout pas supprimer radicalement les douceurs car cela ne ferait qu'attiser leur désir. Préparez-leur au début du mois un « baluchon » défini de sucreries à emporter jusqu'au mois suivant.

#### ...si vos enfants repoussent tout ce que vous leur donnez ?

Faites-les participer aux courses et à la cuisine. Fixez certains jours où ils pourront décider ce qu'il y aura à table et comment le préparer. Laissez-les vous aider à laver, broser, couper et préparer les ingrédients. Quand ils peuvent faire connaissance des aliments bruts, les toucher, les voir, renifler leur odeur et réaliser comment ils se transforment à la cuisson et avec les épices, leur relation avec eux se transforme tout autant. Vous serez étonnés de les voir dévorer ce qu'ils ont eux-mêmes préparé.

## Que faire...

#### ...et s'ils n'aiment que le fast food ?

Manger un hamburger ou une pizza de temps en temps ne pose aucun problème. Cela le devient s'ils en font leur habitude. Fixez un nombre tolérable de jours par mois où le fast-food est autorisé et d'autres jours où les autres aliments figureront au menu. Pendant les jours « fast-food », l'exclusion d'autres aliments gras et de douceurs sera de règle. Essayez de préparer pizzas et hamburgers vous-même. Et pourquoi pas avec l'aide des enfants.

#### ...s'ils veulent toujours la même chose ?

Le plus souvent, ces « comportements extrêmes » ne durent qu'un temps et les déficiences ou carences durables en vitamines et autres nutriments n'ont pas l'occasion de se manifester. Avec une alimentation variée et équilibrée, soyez certain d'une chose : en fin de compte et au bout de la semaine, les apports en nutriments essentiels seront assurés car il n'y a guère d'enfants qui, à la longue, ne voudront plus que des spaghetti.





# Que faire...



### ...et s'ils ne veulent pas déjeuner?

Veillez à ce qu'ils se couchent de bonne heure et se lèvent assez tôt le matin pour avoir le temps de déjeuner. Mettez-vous à table avec eux, même si vous ne prenez qu'une tasse de café ou de thé. Lorsqu'un enfant ne veut pas déjeuner, on peut lui donner un verre de lait, du chocolat chaud, des fruits ou un jus (non sucré) et lui faire emporter une copieuse collation pour son dix-heures. Le petit déjeuner est également important pour les adultes. Commencez votre journée par un petit déjeuner équilibré. Vous leur servirez d'exemple!

### ...s'ils n'aiment pas le pain complet aux grains entiers?

Le pain complet ne doit pas obligatoirement contenir des grains entiers. Il existe également du pain complet à base de farine finement moulue. Prenez celui-là.

### ... si vos enfants n'aiment pas la viande?

La viande est une bonne source de protéines et de fer. Il existe d'autres sources de protéines comme les œufs, les produits laitiers et le poisson ainsi que les céréales, les légumineuses et des produits dérivés du soja comme le tofu qui contiennent des protéines végétales. Les sources alternatives de fer permettant de couvrir les besoins quotidiens sont moins nombreuses. Graines et légumes, mais aussi les céréales enrichies, peuvent contribuer à assurer un apport suffisant. Le fer des produits d'origine végétale étant moins assimilable par l'organisme, il est souhaitable de les consommer en les associant à des aliments riches en vitamine C tels que des fruits, des légumes ou des jus.

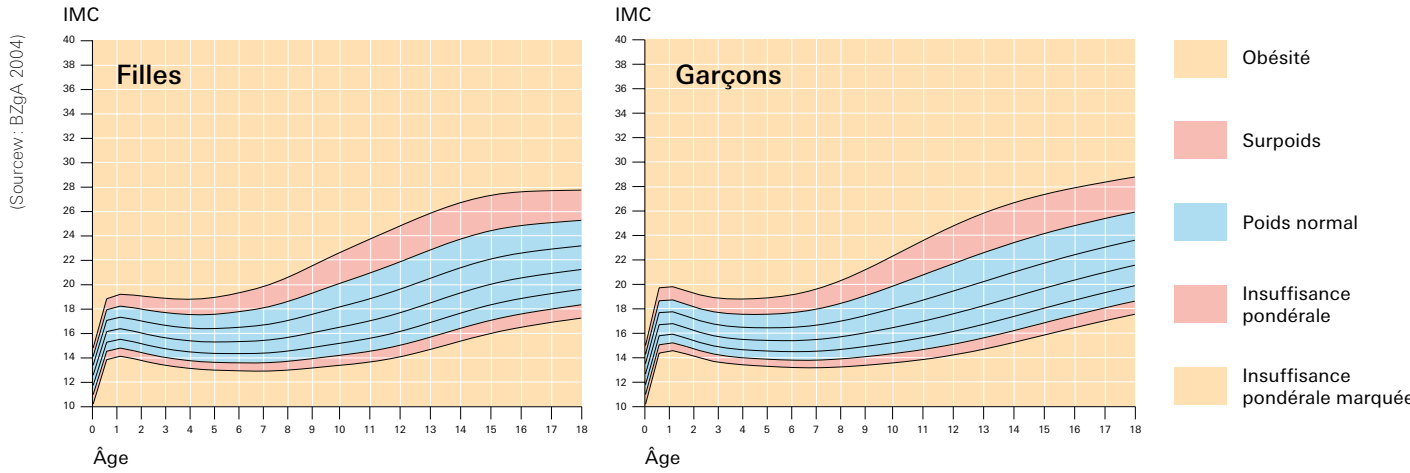
### ... pour savoir si son poids est normal?

L'évaluation du poids repose sur le poids (en kilos) et la taille (en mètres) qui permettent de calculer l'indice de masse corporelle (IMC). L'évaluation doit en outre tenir compte de l'âge et du sexe de l'enfant.

L'IMC d'une fille de 10 ans pesant 35 kg et mesurant 1,40 m sera par conséquent de 35 (kg) /1,40 (m) x1,40 (m) = 17,8.

$$IMC = \frac{\text{poids}}{(\text{taille en m}^2)}$$

Les zones en bleu sur les graphiques qui suivent correspondent aux zones de poids normaux. On peut ainsi voir qu'un IMC de 17,8 est révélateur d'un poids normal pour une fille âgée de 10 ans



Lorsque l'IMC d'un enfant s'écarte de la normale, il est préférable de consulter un pédiatre afin de déterminer s'il s'agit d'un surpoids (ou d'une insuffisance pondérale) significatif. Il en cherchera les causes et vous aidera à trouver le traitement individualisé approprié.

# Que faire...

### ...si l'un de vos enfants est trop maigre?

Donnez-lui plusieurs petits repas plutôt que quelques repas trop copieux. Une autre possibilité serait de choisir des produits laitiers non écrémés et de leur apporter plus d'énergie en leur proposant des repas riches en fruits oléagineux et en huiles de haute qualité nutritionnelle telles que l'huile de colza ou l'huile d'olive.

### ...et si l'un d'eux est trop gros?

Choisissez des aliments riches en fibres (riz complet, pain et pâtes à base de farine complète) et augmentez les quantités de légumes servis aux repas principaux afin de favoriser la sensation de satiété. Il peut aussi être utile de réduire les portions d'aliments riches en glucides ainsi que les sauces riches en lipides et de privilégier viandes et poissons maigres. L'activité physique est aussi très importante afin d'activer leur dépense énergétique. Modifiez vos habitudes alimentaires et vos activités physiques dans le cadre de la famille, pour que votre enfant ne se sente pas isolé. Ne perdez pas non plus de vue que les enfants traversent plusieurs phases de croissance. Une stabilisation du poids au cours de ces phases peut signifier que les kilos en excès ont été transformés et réinvestis.

### ...si votre activité professionnelle vous empêche de cuisiner à midi?

Si l'enfant ne reçoit pas de dîner à la crèche ou à l'école, vous pouvez lui donner un excellent repas à emporter. Jetez un coup d'œil au centre de cette brochure. Vous y trouverez des suggestions qui changent du sandwich au fromage. Il est important de lui demander son avis et de bien emballer le repas pour qu'il se conserve et soit facile à transporter. Un repas de midi ne doit pas être chaud à tout prix. Un repas froid peut aussi lui fournir sa ration d'énergie et de nutriments. Vous pourrez compenser le soir en lui préparant un souper chaud. Faites-le manger suffisamment tôt pour qu'il puisse bien dormir.

### ...si votre enfant a des néophobies alimentaires\*?

Il n'y a pas de recette pour aider un enfant à s'habituer à la nouveauté. Ne le forcez pas directement à manger. Vous pouvez essayer de passer un accord avec lui en acceptant son rejet s'il accepte de son côté d'en goûter au moins une cuillère ou un petit morceau. Laissez-le ensuite libre de décider s'il en veut ou non. Le temps joue habituellement pour vous. Après plusieurs tentatives, les choses peuvent même s'inverser: l'aliment rejeté devient un des ses préférés.

### ...si votre enfant a des réactions cutanées ou d'autres signes d'intolérance?

Cherchez d'abord à déterminer le facteur alimentaire véritablement responsable. Le médecin devra également parfois effectuer des tests afin de préciser le diagnostic. L'aliment incriminé doit alors être évité. Certaines intolérances s'estompent avec le temps. Il est donc utile d'observer l'évolution des choses et de tester le degré d'intolérance tous les ans, par exemple. Il suffit quelques fois de cuire les aliments responsables. Des pommes cuites sont ainsi bien supportées alors qu'elles occasionnent des désagréments à l'état cru

**\*Qu'est-ce qu'une néophobie alimentaire ?**  
La néophobie est une aversion pour ce qui est nouveau ou inconnu. Elle est habituelle chez l'enfant mais elle peut également s'observer chez les adultes. De nombreux enfants, dès 2 ans, rejettent de prime abord tous les aliments nouveaux. Cette prudence face à l'inconnu est en quelque sorte un mécanisme de défense. Des légumes inconnus pourraient en effet être mal supportés. Il ne faut en tout cas pas désespérer car la néophobie peut s'atténuer ou disparaître à la longue. Il est toujours utile de procéder par tâtonnements en mettant prudemment un peu d'aliment nouveau sur sa langue afin de lui permettre de le goûter et de l'évaluer.





## Activité physique, jeux et loisirs

### Apports et dépenses énergétiques – L'indispensable équilibre.

Les enfants ont tendance à bouger beaucoup plus que les adultes mais certains sont devenus pantouflards de nos jours. Ils sont trop souvent assis à regarder la TV ou occupés avec leur PC ou leur jeux vidéo. L'abus de temps passé en position assise est la raison principale de ce surpoids qui accable de plus en plus d'enfants. Une étude menée sur 2'600 enfants suisses a révélé une prévalence de l'excès pondéral de 20% (Zimmermann 2004). On sait que le surpoids s'installe insidieusement et il convient donc de ne pas prendre le premier bourrelet «à la légère» mais de

s'en occuper sérieusement. Veillez à ce que le poids de vos enfants reste dans les normes. Surveillez la qualité de leur alimentation et encouragez-les à bouger. Il leur faudrait au moins une heure d'activité physique par jour, idéalement avec leurs parents et en plein air de préférence. L'activité physique renforce le système cardiovasculaire ainsi que le développement et le maintien de la musculature. Et celle-ci constitue un tissu métaboliquement très actif qui joue un rôle décisif dans la dépense énergétique et, par la même occasion, dans la prévention du surpoids.

### Quels sont les besoins énergétiques de vos enfants?

Nous ne souhaitons pas répondre à cette question en donnant le nombre de calories nécessaires par jour. Il ne s'agirait là que d'une approximation grossière car ces valeurs sont susceptibles de fluctuer fortement. Un enfant qui bouge beaucoup consomme plus d'énergie que ceux qui restent la plupart du temps assis. Le mieux est encore de suivre l'évolution du poids. S'il augmente plus que de raison (voir les courbes d'évolution à la page 12), les apports énergétiques sont trop importants. S'il diminue excessivement, les apports énergétiques quotidiens doivent être augmentés

Le manque d'activité physique n'est pas seul en cause. La répartition de la prise alimentaire a aussi son rôle dans l'apparition de l'excès de poids. Dans une étude suisse, les enfants qui prenaient régulièrement leur petit déjeuner avaient un indice de poids inférieur à ceux qui n'en prenaient pas. La composition du dix-heures et du goûter a aussi son importance: l'IMC des enfants augmente avec la teneur en lipides de ces collations (Suter & Benz 2003).

### Bouger plus du matin au soir – Suggestions

- Montrez-vous physiquement actifs en leur présence car les enfants aiment imiter les autres. Il est en outre bien plus amusant de jouer et de faire du tohu-bohu en famille ou avec des amis que seul.
- Lancez un défi quand un escalier se présente. «Qui sera en haut le premier?»
- Ne devenez pas leur chauffeur. Encouragez vos enfants à prendre leur vélo ou à marcher.
- Recherchez avec eux des activités plaisantes, notamment en groupe. Les rendez-vous réguliers et la dynamique de groupe nous inciteront – nous et nos enfants – à nous motiver.
- N'offrez pas que des sucreries en récompense. Pensez à des cadeaux qui bougent comme un tour à vélo ou une visite à la piscine ou à la place de jeu.



## Quelques exemples d'activités physiques ludiques

### Jeux d'animation pour anniversaires et autres occasions

Il existe des jeux actifs pour faire bouger des groupes d'enfants. L'idéal est de jouer en plein air lorsque le temps est de la partie, mais il est également possible de les occuper physiquement à l'intérieur par mauvais temps. Bien entendu, il faut un peu de place pour se déchaîner avec des matelas (gonflables) ou des oreillers. Si vous manquez de place, les bassins de natation, les refuges en forêt, les zoos et certains musées offrent souvent la possibilité d'organiser des fêtes. On évitera d'honorer les vainqueurs par des friandises uniquement. Des livres à colorier, des crayons, des stickers et d'autres petits objets amusants représentent de bonnes alternatives sans calories.



### La chasse à la souris

Placer à l'intérieur d'un cercle des pinces à linge de différentes couleurs figurant des souris. Les enfants, que vous pourrez déguiser, sont les chats et courent tout autour du cercle en musique. Criez le nom d'une couleur à l'arrêt de la musique. L'enfant qui a capturé le plus de souris de la couleur en question est le vainqueur et reçoit un point. Les scores peuvent être inscrits au tableau ou sur le dos des enfants avec des points autocollants. Le vainqueur est celui qui a le plus grand nombre de points à la fin du jeu.

### La course relais en pantalon

Répartissez les enfants en deux équipes ayant un nombre pair de participants. Chacune reçoit un pantalon d'adulte. Les pantalons de pyjama sont les plus drôles. Au coup de sifflet, deux enfants de chaque équipe enfilent le même pantalon, chacun avec une seule jambe. Ils courent jusqu'à une ligne distante de 5 mètres puis reviennent à leur équipe pour céder le relais aux deux suivants qui enfilent le pantalon et recommencent. L'équipe dont tous les enfants ont parcouru la distance a gagné.

Faites attention au grignotage. On ne réalise pas toujours très bien que ces grignotages apportent rapidement autant d'énergie qu'un dîner complet. Un garçon de 6 ans qui avale un verre (200 ml) de limonade avec une assiette de chips (50 g) ingère environ 400 kcal, soit le ¼ de ses besoins énergétiques quotidiens. Pour brûler ce surplus en faisant du vélo, il lui faudrait pédaler pendant deux heures (aid 2002).

### D'autres jeux et supports didactiques

Vous trouverez d'autres jeux et supports didactiques chez NUTRIKID® ([www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)). NUTRIKID® offre du divertissement et des enseignements sur le thème de l'alimentation et du mouvement. Il s'adresse aux enfants de divers groupes d'âges ainsi qu'à leurs parents et enseignants. La documentation proposée est scientifiquement fondée et neutre.

NUTRIKID® est une société à but non lucratif dont les membres sont: la Société Suisse de Nutrition, le musée de l'alimentation Alimentarium, Nestlé Suisse S.A. et la Fédération Suisse des Industries Alimentaires. NUTRIKID® est international – déjà presque un ½ million d'enfants ont utilisé du matériel Nutrikid en Suisse, Hongrie, Afrique du Sud, Italie et Allemagne.

Adresse de commande du matériel Nutrikid

**NUTRIKID®**

Case postale 361,  
Alpenstrasse 58, CH-3052 Zollikofen

Téléphone (heures de bureau):  
+41 31 919 13 06

Fax: +41 31 919 13 14

Site Internet avec possibilité  
de commande en ligne:  
[www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)





## Bibliographie

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. Rund um fit – mit Sport und Ernährung. Bonn, 2002

Benton D. Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity* 2004; 28: 858-869

Bundesamt für Gesundheit (BAG). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern, 2005

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Essstörungen...was ist das? Köln, 2004

Elmadfa I & Leitzmann C. Ernährung des Menschen. Ulmer UTB-Verlag, 4. Auflage 2004

CHOCOSUISSE, la Fédération des fabricants suisses de chocolat, Berne

GfK & Nestlé Schweiz. Nutrition & Health Survey 2008, November 2008

Kromeyer-Hauschild K, Wabitsch M & Kunze D. Perzentile für den Body Mass Index für

Kinder im Alter von 0 bis 18 Jahren. *Monatszeitschrift Kinderheilkunde* 2001; 149: 807-818

Société Suisse de Nutrition (SSN). Ernährung von Schulkindern. Bern, 1. Auflage 2008

Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). Ernährung im Vorschulalter. Bern, 1. Auflage 2002

Suter PM & Benz R. Übergewicht bei Kindern: Prävalenz, epidemiologische Aspekte und Entwicklungstendenzen in der Schweiz. Nationale Fachtagung der SVE. Bern, 2003: 13-27

Wardle J et al. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European Journal of Clinical Nutrition* 2003; 57: 341-348

Zimmermann MB et al. Detection of overweight and obesity in a national sample of 6-12-y-old Swiss children: accuracy and validity of reference values for body mass index from the US Centers for Disease Control and Prevention and the International Obesity Task Force. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 79: 838-43