

MON

ASSIETTE



Promouvoir des habitudes alimentaires  
saines chez les enfants



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 

Les **enfants** et les **adultes** ont souvent une conception bien différente de l'alimentation « **saine** », ce qui peut conduire à des **conflits**. Dans cette brochure, vous apprendrez non seulement ce que c'est qu'une alimentation équilibrée pour les enfants, mais aussi comment éviter les **discussions** conflictuelles et promouvoir un comportement alimentaire sain chez les enfants.

Les informations contenues dans cette brochure sont adaptées aux besoins des enfants âgés de 4 à 12 ans.

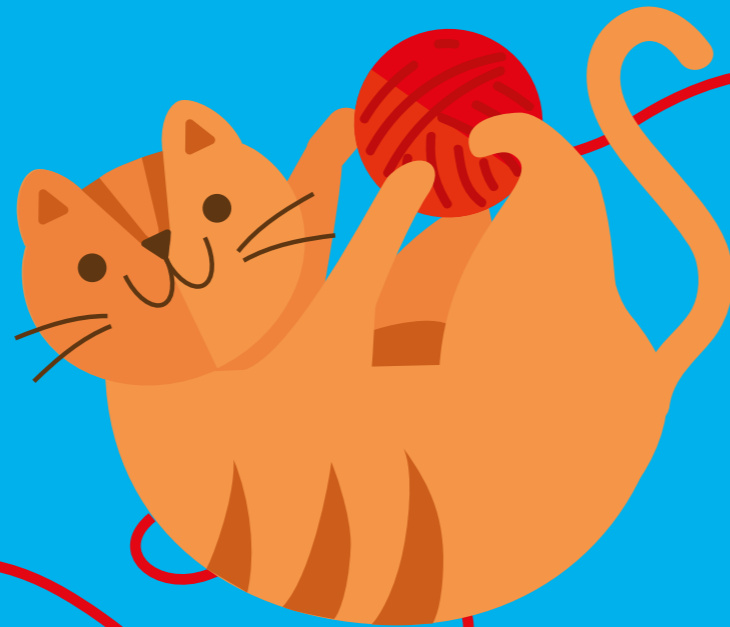


## LE « FIL ROUGE » DE CETTE BROCHURE :



L'ALIMENTATION SAINE EN UN COUP D'ŒIL :

## LE MODÈLE DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Pour faire simple, une alimentation est considérée comme équilibrée lorsqu'elle contient **TOUS LES NUTRIMENTS** dont le corps a besoin et **EN QUANTITÉ SUFFISANTE**. La meilleure façon d'y parvenir est d'avoir une alimentation variée, c'est-à-dire de prendre en compte toutes les différentes **CATÉGORIES D'ALIMENTS**.

Quelles sont les différentes catégories d'aliments ? Quelle est la fonction de chacune de ces catégories ? Quelle est la quantité idéale de chaque catégorie pour un enfant ? Le modèle d'assiette équilibrée apporte des réponses à ces questions. Il résume les principes les plus importants en un coup d'œil et peut ainsi vous aider à créer **DES REPAS ÉQUILIBRÉS AU QUOTIDIEN**.

# MON ASSIETTE

## SUCRERIES & SNACKS

Avec modération.

## NOIX & GRAINES

Non salées, de préférence tous les jours.

## HUILES & GRAISSES

En priorité les huiles végétales de haute qualité.

## FRUITS & LÉGUMES

De toutes les formes & de toutes les couleurs.

## EAU & THÉS

Non sucrés.

## CÉRÉALES & POMMES DE TERRE

De préférence des céréales complètes.

## LÉGUMINEUSES

Plusieurs fois par semaine.

## PRODUITS LAITIERS

Apprécie la diversité.

## VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU & CO

Privilégie la variété.

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

## LA FACE AVANT DU MODÈLE D'ASSIETTE

Les boîtes colorées autour de l'assiette identifient les différentes catégories d'aliments. Chacune d'entre elles remplit des rôles différents dans notre alimentation, en fonction des nutriments que ces aliments fournissent à notre corps.

### EAU & THÉ

Contrairement au chameau, nous devons reconstituer nos réserves de liquide **TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE** pour rester en forme - et de préférence avec de l'eau. Des tisanes non sucrées aux herbes ou aux fruits ainsi que de l'eau aromatisée avec des herbes fraîches, des tranches de concombre ou des baies peuvent apporter un peu de variété à vos boissons.


### LÉGUMES & FRUITS

Les fibres alimentaires, les vitamines, les minéraux et les substances végétales secondaires rendent les légumes et les fruits particulièrement bénéfiques pour l'organisme. La vitamine C et l'acide folique par exemple, contribuent au maintien d'un état de santé normal ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire, et protègent donc l'organisme, un peu comme une carapace de tortue. Pour les légumes et les fruits, **PRIVILÉGIEZ LA DIVERSITÉ ET LA SAISONNALITÉ.**




## CÉRÉALES & POMMES DE TERRE

Ce groupe comprend les céréales et les pommes de terre, ainsi que tout ce qui est fabriqué à partir de celles-ci, comme le pain ou les pâtes. Ces aliments nous fournissent de **L'ÉNERGIE SOUS FORME DE GLUCIDES**, que le corps utilise ensuite pour le bon fonctionnement du cerveau et des muscles. Lorsque les céréales sont complètes, elles sont également une bonne source de fibres. Les flocons d'avoine et autres céréales ne sont donc pas seulement des aliments pour chevaux.



## SOURCES DE PROTÉINES

Les protéines sont un matériau de construction important pour notre organisme et sont utilisées pour les muscles, les cheveux ou certaines hormones. Les aliments du groupe rouge sont les principales sources de protéines de notre alimentation. Ils peuvent être divisés en trois sous-groupes : 1. La **VIANDE** et les œufs qui fournissent du fer de haute qualité. 2. Les **PRODUITS LAITIERS** qui contribuent de manière significative aux besoins quotidiens en calcium. Le calcium est essentiel pour une croissance et un développement sain des os dans chez les enfants. 3. Les **LÉGUMINEUSES** qui sont également de précieuses sources de protéines et qui contiennent aussi de l'amidon et des fibres. Avec leurs multiples rôles, elles peuvent être considérées comme les caméléons des aliments.



## HUILES & GRAISSES

Même si elles ne sont pas toujours directement visibles, les graisses et les huiles sont contenues dans de nombreux aliments et sont également utilisées dans leur préparation. Ainsi, elles sont présentes dans la grande majorité des repas, ce qui est une bonne chose, car **LES GRAISSES SONT AU CŒUR DE NOMBREUX PROCESSUS VITAUX**. Stockées dans le corps, elles contribuent par exemple à nous protéger des températures froides – même si nous ne vivons pas au pôle Nord, comme l'ours polaire. Privilégiez les huiles végétales de qualité comme l'huile de colza ou d'olive. Pour savoir quelle huile utiliser selon le mode de préparation, consultez la feuille d'information « Les huiles et matières grasses en cuisine » de la Société Suisse de Nutrition SSN, sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).



## NOIX & GRAINES

En raison de leur forte teneur en huile, les fruits à coque et les graines sont classés dans la catégorie huiles et graisses. Ils sont également riches en vitamines liposolubles, en minéraux, en fibres et en substances végétales secondaires. Suivez l'exemple de l'écureuil et offrez-vous, ainsi qu'à vos enfants, **UNE PETITE PORTION DE NOIX ET DE GRAINES CHAQUE JOUR**. Voici quelques exemples de fruits à coque : les noix, les noisettes, les amandes, les graines de lin, les graines de tournesol et les graines de citrouille.



## SUCRERIES & SNACKS SALÉS

Les sucreries et les en-cas salés ont également leur place dans une alimentation équilibrée. Cependant, il est recommandé de ne pas dépasser une petite portion par jour – **UNE PORTION DE SOURIS** en d'autres termes.

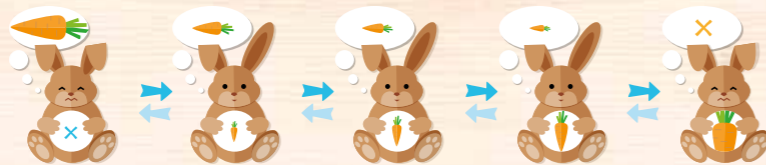
	Quantité approximative dont tu as besoin:	Une portion correspond à:
 <b>SUCRERIES &amp; SNACKS</b>	Pas plus d'une portion par jour	
 <b>HUILES &amp; GRAISSES</b>	4 cuillères à café d'huile végétale + 1-2 cuillères à café de beurre ou de margarine par jour	
 <b>NOIX &amp; GRAINES</b>	1 portion par jour	
 <b>VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU &amp; CO</b>	1 portion par jour	
 <b>PRODUITS LAITIERS</b>	3 portions par jour	
 <b>LÉGUMINEUSES</b>	Plusieurs fois par semaine	
 <b>CÉRÉALES &amp; POMMES DE TERRE</b>	3-4 portions par jour	
 <b>FRUITS &amp; LÉGUMES</b>	3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour	
 <b>EAU &amp; THÉS NON SUCRÉS</b>	4-5 verres (de 2dl) par jour	

### TA PORTION

Tes mains te permettent d'estimer la taille d'une portion. C'est très pratique car tes mains grandissent en même temps que toi!

### ÉCOUTE TON VENTRE

En règle générale ton corps sait de quelles quantités de nourriture tu as besoin et quand tu dois manger. Si ton ventre est vide, tu as faim. En revanche, si tu as assez mangé et que ton ventre est plein, tu es rassasié.



Pour les enfants de 4-12 ans. Une publication de © 2021 Nestlé Suisse S.A., 1800 Vevey. En collaboration avec Sue Schupp, BSc, Diététicienne ASDO et responsable du groupe spécialiste ASDO en pédiatrie. Avec le soutien professionnel de la Société Suisse de Nutrition SSN et de l'Alimentarium, musée de l'alimentation à Vevey. Plus d'informations sur : [WWW.NESTLE.CH/FR/KIDS](http://WWW.NESTLE.CH/FR/KIDS).

## LE DOS DU MODÈLE D'ASSIETTE

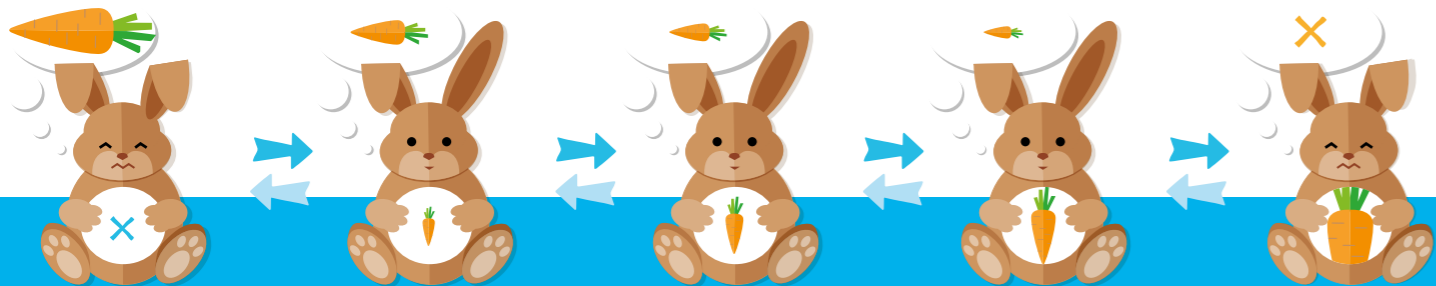
Au dos du modèle d'assiette, vous trouverez des informations plus détaillées sur les quantités recommandées de chaque groupe alimentaire. Elles doivent être considérées comme des points de référence à suivre au mieux et non comme des règles strictes. Il est beaucoup plus important d'aider les enfants à écouter leurs sensations naturelles de faim et de satiété. Le modèle de l'assiette équilibrée peut également vous aider dans cette démarche.

### A QUELLE FRÉQUENCE DEVONS-NOUS MANGER QUOI ?

Dans la partie supérieure du dos de l'assiette, vous trouvez une vue d'ensemble de toutes les catégories d'aliments, ainsi que des informations sur la fréquence à laquelle chacune d'entre elles doit figurer au menu. **L'EAU CONSTITUE LA BASE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**, car nous en avons besoin régulièrement tout au long de la journée. Plus un groupe alimentaire est situé en haut de l'échelle, moins nous en avons besoin.

### QUELLE EST LA TAILLE D'UNE PORTION ?

La taille de portion idéale n'est pas forcément la même pour tout le monde. Selon l'âge, la taille ou l'activité de l'enfant, elle peut être légèrement plus petite ou plus grande. **LES MAINS D'UN ENFANT SONT UN BON POINT DE REPÈRE**, car elles grandissent avec lui ! La règle de base est la suivante : une portion correspond à ce que la main d'un enfant peut contenir.



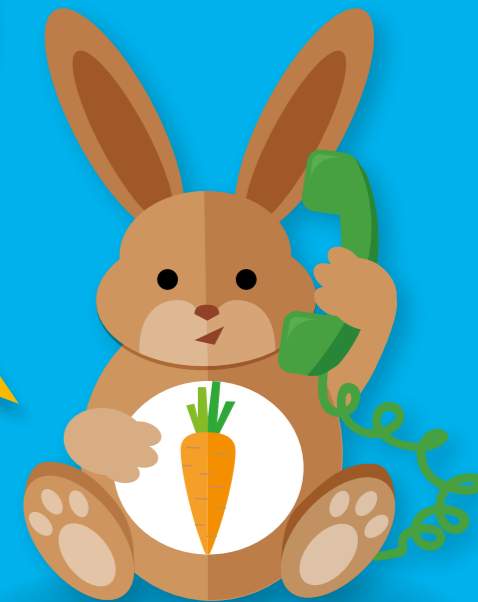
### AI-JE FAIM OU SUIS-JE DÉJÀ RASSASIÉ ?

Les enfants ont généralement, dès leur plus jeune âge, un très bon rapport à leur sensation de faim et de satiété. **NOUS DEVONS ABSOLUMENT ENCOURAGER CETTE PRÉCIEUSE CAPACITÉ** afin qu'ils puissent également s'en servir tout au long de leur vie. Avec l'aide des cinq lapins, vous pouvez sensibiliser votre enfant à ce sujet, en leur expliquant par exemple ceci : Si nous ne mangeons pas pendant trop longtemps, nous pouvons être fatigués

et de mauvaise humeur. Parfois, notre estomac nous fait même mal - comme ce lapin ici (tout à gauche). Lorsque nous avons tellement faim, il peut arriver que nous mangions trop ! Ensuite, notre ventre est plein à craquer et nous ne nous sentons pas bien non plus - comme ce lapin ici (tout à droite). Il est préférable de se situer entre les deux : Nous mangeons lorsque nous avons faim et nous nous arrêtons avant d'avoir trop mangé.

### ALLÔ MON VENTRE ?

EST-CE QUE J'AI FAIM ? OU EST-CE QUE J'AI ENCORE DE LA PLACE ? LORS DU JEU « TÉLÉPHONER À SON VENTRE », ON PEUT LUI POSER DIRECTEMENT CE GENRE DE QUESTIONS EN FAISANT SEMBLANT DE L'APPELER. CE JEU AMUSANT QUI PLAIRA À TOUTE LA FAMILLE, AIDE À PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS ET DE SES SIGNAUX. POUR PLUS D'INSTRUCTIONS ET D'AUTRES IDÉES DE JEUX, VISITEZ LA RUBRIQUE BOÎTE À IDÉES FIT4FUTURE SUR [WWW.FIT-4-FUTURE.CH](http://WWW.FIT-4-FUTURE.CH).





## 3 ÉTAPES VERS

## UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Mettre chaque jour, pour toute la famille, plusieurs repas sur la table peut être un véritable défi en soi. Souvent le côté sain et équilibré du repas est laissé au second plan. En effet, dans l'esprit de beaucoup de gens, l'idée préconçue selon laquelle « sain et équilibré = coûteux », persiste. Pour vous assurer que vos repas sont équilibrés, inspirez-vous du modèle d'assiette équilibrée et passer brièvement en revue la **CHECK-LIST EN 3 POINTS** dans votre tête.

Au début, il suffit de mettre en œuvre les deux premiers points aussi bien que possible. Le numéro trois permet de « peaufiner » l'équilibre des repas. Ne vous mettez pas trop de pression, tout ne doit pas toujours être parfaitement mis en œuvre.



## CHECKLISTE: D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ



**1** LES 3 COMPOSANTS INDICQUÉS SUR L'ASSIETTE SONT-ILS TOUS PRÉSENTS EN QUANTITÉ SUFFISANTE (CHAQUE PERSONNE À TABLE DOIT POUVOIR MANGER UNE PORTION DE CHAQUE GROUPE EN QUANTITÉ SUFFISANTE)?

✓ LÉGUMES OU FRUITS



✓ FÉCULENTS

✓ SOURCE DE PROTÉINES

Les différents composants peuvent être proposés individuellement ou mélangés (gratin, ragoût, etc.). Le fait que les éléments soient chauds ou froids n'est pas très important, deux ingrédients peuvent aussi être combinés dans un même repas (par exemple une soupe de légumes avec du fromage et du pain ou un yaourt après un plat de spaghetti à la napolitaine).



**2** Y A-T-IL DE L'EAU OU DU THÉ NON SUCRÉ À PORTÉE DE MAIN SUR LA TABLE ?



**3** « PEAUFINAGE »

- ✓ Est-ce qu'en général je fais attention à la variété et à la saisonnalité **DES LÉGUMES ET DES FRUITS** ?
- ✓ Est-ce que je privilégie les produits à base de **FARINE COMPLÈTE** par rapport aux produits à base de farine blanche ?
- ✓ Est-ce que j'offre régulièrement des **LÉGUMINEUSES** à mon enfant ?
- ✓ Est-ce que j'utilise des **HUILES DE HAUTE QUALITÉ** (en prenant note des types de préparation pour lesquels elles sont adaptées) ?
- ✓ Mon enfant reçoit-il une portion de **NOIX OU DE GRAINES** chaque jour ?



## CONSEILS POUR DES LÉGUMES PRÉPARÉS RAPIDEMENT

Un point particulier qui est souvent perçu comme un défi dans la vie de tous les jours et de savoir comment préparer à chaque repas suffisamment de légumes quand on n'a que peu de temps pour cuisiner.

### CAFÉ COMPLET

Lorsqu'on est pressé, le Café Complet est une solution pratique : du pain, du beurre, du fromage et du jambon sur la table et le souper est prêt ! Voici quelques idées de légumes préparés rapidement pour accompagner votre Café Complet :

### SOUPE DE LÉGUMES

**COMMENT :** Faites cuire les légumes dans un bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, réduisez-les en purée et agrémentez avec un peu de crème ou de crème fraîche.

**ASTUCE :** Utilisez des légumes faciles à préparer et à cuire rapidement, comme les courgettes. Avec les légumes surgelés, vous pouvez même le faire sans les découper.



### LÉGUMES AU FOUR

**COMMENT :** Coupez les légumes en petits morceaux, mélangez-les avec de l'huile d'olive, un peu de sel et des herbes de votre choix et étalez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four à environ 200°C pendant 20-30 minutes.

**ASTUCE :** Pour un repas complet, vous pouvez également enfourner des pommes de terre coupées en morceaux et une source de protéines (fromage, blancs de poulet, poisson, œufs au plat...). Notez les différences éventuelles entre les temps de cuisson des différents ingrédients et, si nécessaire, placez-les les uns après les autres sur la plaque.



### DIPS DE LÉGUMES

**COMMENT :** Coupez des carottes, des poivrons, des concombres, du céleri, ou du fenouil en bâtonnets et servez-les avec ou sans sauce, selon votre choix.

**ASTUCE :** Les dips de légumes peuvent également être prédécoupés en grandes quantités. Ainsi, vous en aurez toujours sous la main, même si vous êtes pressé.

### SALADE

**COMMENT :** Mélangez des feuilles de salade prélavées et coupées ou des légumes coupés comme le concombre, les tomates ou le fenouil, ajoutez une vinaigrette maison ou toute prête et servez.

**ASTUCE :** Utilisez l'éplucheur pour couper les carottes ou les courgettes en lamelles en un rien de temps. Cela donne du peps (et des légumes supplémentaires) à la salade. Si vous êtes pressé, vous pouvez également ajouter à vos salades des légumes en conserve tels que des petits pois et carottes ou du maïs.



### «MINI-LÉGUMES»

**COMMENT :** Lavez des légumes tels que des tomates cerises, des radis, des petits concombres ou des carottes et placez-les sur la table. C'est fait !

**ASTUCE :** Faites pousser vos propres mini-légumes dans le jardin ou sur le balcon. Les enfants adorent !

### LÉGUMES MARINÉS EN BOCAL OU EN SACHET

**COMMENT :** Mettez des cornichons, des mini-épis de maïs ou des champignons dans un bol et placez-le sur la table.

**ASTUCE :** Les légumes marinés au vinaigre sont souvent un peu plus légers et plus faciles à manipuler que ceux trempés dans l'huile.



RAPIDE . . . . .

TRES RAPIDE . . . . .

AUSSI RAPIDE QUE POSSIBLE



## PÂTES, RIZ, ETC.

Les pâtes, le riz, ou la polenta sont très appréciés des petits gourmands ! Une astuce toute simple est de **CUIRE LES LÉGUMES DIRECTEMENT DANS L'EAU DE CUISSON DES FÉCULENTS**. Certes, on perd plus de vitamines et de minéraux de cette manière comparé à des méthodes plus douces comme la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée, mais quand on est pressé, c'est toujours mieux que de ne pas manger de légumes du tout. Cette recette fonctionne aussi bien avec des légumes frais que des légumes surgelés. Avec ces derniers, le temps de cuisson peut être un peu plus long s'ils n'ont pas été décongelés au préalable.



## LES LÉGUMINEUSES - PETITES MAIS PUISSANTES!

Certaines variétés de légumineuses n'ont pas besoin d'être trempées et sont cuites en 15-20 minutes. Ajouter des lentilles Beluga dans le risotto, des lentilles rouges dans la polenta Bramata - **NON SEULEMENT C'EST JOLI MAIS C'EST AUSSI UN PLUS POUR VOTRE SANTÉ!** Les haricots, les lentilles et les pois chiches en boîte ou en bocal sont également un moyen pratique d'intégrer des légumineuses dans votre vie quotidienne.



16-20'

### EXEMPLES

Navets, céleri-rave, courge, ...  
(coupés en gros morceaux)

11-15'

Brocoli, chou-fleur, asperges, choux de Bruxelles, fenouil, ...

6-10'

Poivron, poireau, chou frisé, chou, céleri, ...

1-5'

Courgettes, tomates cerises, chou, épinards en feuilles, ...

1'

Légumes finement hachés ou râpés tels que courgettes ou carottes, feuilles d'épinards  
(fraîches ou décongelées)

<1'

Légumes en conserve (petits pois et carottes, champignons...) ou sachets (cœurs d'artichauts, tomates séchées, ...)

### PEUT ÊTRE CUISINÉ AVEC:

Risotto, pâtes et riz à longue cuisson, polenta à gros grains, quinoa, épeautre, boulghour, gratins...

Pâtes à cuisson courte à moyenne, couscous, gratins...

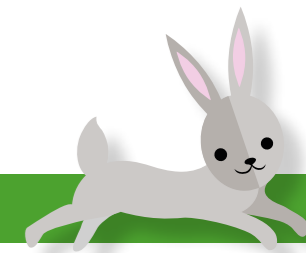
Pâtes à cuisson courte à moyenne, couscous, gratins...

Polenta à grains fins, couscous instantané, gratins...

Toutes les options ci-contre



## TEMPS DE CUISSON (MINUTES)



**CONSEIL** Selon les légumes, le temps de cuisson peut être considérablement réduit en les coupant très finement, avec un éplucheur ou une râpe à röstli par exemple.



## PROMOUVOIR DES HABITUDES

## ALIMENTAIRES SAINES

Expliquer aux enfants ce qui est sain et ce qui ne l'est pas ne mène que rarement, voire jamais, au résultat souhaité. Mais la bonne nouvelle est que vous n'êtes pas obligé de le faire ! **CAR LES ENFANTS ONT UNE CAPACITÉ INCROYABLE DE SAVOIR, DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, CE DONT ILS ONT BESOIN À TOUT MOMENT ET EN QUELLE QUANTITÉ.** Malheureusement, nos méthodes éducatives courantes laissent souvent cette capacité se perdre progressivement. Nous finissons par faire davantage

confiance à des signaux extérieurs, comme une assiette vide, qu'à notre sens de la faim et de la satiété. L'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire à un enfant est de préserver autant que possible cette **INTUITION INNÉE ET DE PRÉPARER AINSI LES BASES D'UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE SAIN À L'ÂGE ADULTE.** L'aperçu suivant montre quelles méthodes ont fait leurs preuves et lesquelles peuvent être contre-productives.

## CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER...



### 👉 DONNER DES RÈGLES STRICTES OU FAIRE DES MENACES

« Tu n'as pas le droit de te lever de table tant que ton assiette n'est pas vide ! », la plupart d'entre nous ont entendu de telles « menaces » dans leur enfance. L'intention derrière ces mots peut sembler sensée, après tout, aucune nourriture ne doit être gaspillée ! Mais les conséquences de telles déclarations sont extrêmement défavorables : **AVEC LE TEMPS, L'ENFANT OUBLIE D'ÉCOUTER SA SENSATION NATURELLE DE SATIÉTÉ ET SE FIE PLUTÔT À DES INSTRUCTIONS EXTÉRIEURES**, comme une assiette vide. Cette « programmation » peut nous conduire plus tard à toujours manger plus que ce dont nous avons besoin, même à l'âge adulte, et causer ainsi un surpoids.

### 👉 INTERDIRE CERTAINS ALIMENTS

Autant chez les enfants que chez les adultes, ce qui est interdit ou limité devient immédiatement plus intéressant. Il en va de même pour la nourriture. **LES ALIMENTS « MALSAINS » SONT INVOLONTAIREMENT ÉLEVÉS À UN RANG SPÉCIAL PAR LES INTERDICTIONS ET DEVIENNENT CHARGÉS D'ÉMOTION**. Il n'est donc pas surprenant que plus tard, à l'âge adulte, nous nous tournions vers ces aliments en excès, par exemple lorsque nous voulons nous reconforter après une journée stressante. De temps en temps, il n'y a rien de mal à cela, mais cela augmente le risque de développer des habitudes malsaines.

ÉVITEZ LES REMARQUES DU TYPE  
« MAIS TU AS BIEN MANGÉ AUJOURD'HUI ! » OU  
« SI TU NE MANGES PAS MAINTENANT, IL N'Y AURA PAS DE COLLATION ! ».  
FÉLICITER OU CRITIQUER LES ENFANTS EN LIEN AVEC CE QU'ILS ONT MANGÉ PEUT LES AMENER À PERDRE LEURS SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ.



### 👉 RÉCOMPENSER OU RÉCONFORTER AVEC DE LA NOURRITURE

Aujourd'hui encore, il est courant de reconforter, de calmer ou de gayer les enfants tristes, en colère ou fatigués avec quelque chose de sucré. Il n'est pas étonnant que, **MÊME À L'ÂGE ADULTE, NOUS AYONS ENVIE DE BISCUITS OU DE CRÈME GLACÉE POUR SUPPRIMER LES SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES**. Aujourd'hui, nous savons combien il est important d'apprendre à gérer les sentiments désagréables de manière positive dès l'enfance. Si vous souhaitez en apprendre plus sur ce thème, il existe de nombreux très bons ouvrages traitant des besoins spécifiques des enfants.

### 👉 ESSAYER DE DONNER DES ARGUMENTS RATIONNELS

Les enfants font l'expérience du monde qui les entoure principalement par le biais de sentiments et d'expériences sensorielles. Des arguments rationnels tels que « mais c'est bon pour la santé » ou « c'est important » ne vont pas les toucher. Dans le meilleur des cas, ils restent inefficaces, mais **ILS PEUVENT MÊME RENFORCER LE SENTIMENT DE RÉPULSION** envers l'aliment si « sain ».



## CE QUI EST CONSEILLÉ...



### MONTRER L'EXEMPLE

Dire des choses comme « les légumes sont bons pour la santé, il faut donc en manger beaucoup ! » ou « je ne te donne qu'un seul morceau de saucisse, car il ne faut pas trop en manger » ont bien souvent une seule conséquence : **LA SAUCISSE DEVIENT SOUDAIN TRÈS ATTRAYANTE, TANDIS QUE LES LÉGUMES PERDENT DE LEUR INTÉRÊT.** Il est beaucoup plus efficace de montrer aux enfants le comportement alimentaire souhaité de façon naturelle. De cette façon, aucun jugement n'est porté sur les aliments et l'enfant peut décider librement, en suivant son intuition.

### REPAS PRIS EN COMMUN

Les traditions, comme le fait de prendre les repas ensemble à la même table, **OFFRENT AUX ENFANTS UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ ET UN CADRE PROPICE À UN DÉVELOPPEMENT SAIN.** Plus vous pouvez vous organiser pour manger ensemble à la même table, mieux c'est. À ce propos : les enfants ne copient pas seulement **CE QUE LEURS PARENTS MANGENT,** mais aussi la **MANIÈRE** dont ils le mangent. Par conséquent, prévoyez suffisamment de temps pour les repas afin qu'ils puissent les apprécier calmement.

### PERCEVOIR ET RESPECTER LES SIGNAUX

#### DE FAIM ET DE SASIÉTÉ

Les enfants savent généralement bien reconnaître s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés. Quand nous étions enfant, nous étions souvent privés de cette capacité, c'est pourquoi de nombreux adultes ont perdu le contact avec les signaux que leur envoie leur corps. Cependant, **VOUS POUVEZ ENCOURAGER LA PERCEPTION DE LA FAIM ET DE LA SATIÉTÉ CHEZ VOTRE ENFANT DE MANIÈRE LUDIQUE,** par exemple à l'aide de l'échelle du lapin à la page 12.

### CUISINER ENSEMBLE

Il se peut que ce soit parfois un peu chaotique, mais **FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS À LA CUISINE EST BÉNÉFIQUE POUR QUATRE RAISONS** : 1. les enfants qui aident à cuisiner mangent plus de légumes, 2. cuisiner et manger ce qu'on a préparé soi-même favorise l'estime de soi, 3. le temps passé ensemble est précieux pour les enfants, comme pour les parents et finalement, 4. les enfants acquièrent également des compétences culinaires utiles pour plus tard.

### UNE RÉPARTITION CLAIRE DES RÔLES

#### ENTRE PARENTS ET ENFANTS

Ce point est particulièrement important : si chacun sait exactement quels sont ses droits et obligations, **DE NOMBREUSES DISCUSSIONS GÊNANTES PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES – OU DU MOINS RÉSOLUES PLUS FACILEMENT.** Les conseils présentés dans les pages suivantes ont fait leurs preuves et ont également été confirmés par des études scientifiques :

LES GRANDS DÉCIDENT...



LES ENFANTS DÉCIDENT...



## EN TANT QUE PARENT OU TUTEUR, C'EST À VOUS DE DÉTERMINER LES POINTS SUIVANTS :



### CE QUE VOUS METTEZ À DISPOSITION:



Qu'il s'agisse d'un repas principal ou d'une collation, c'est à vous de décider des aliments ou des plats qui seront servis. **VEILLEZ À CE QUE LA NOURRITURE SOIT BIEN ÉQUILBRÉE EN VOUS INSPIRANT DU MODÈLE D'ASSIETTE ÉQUILBRÉE**, mais sans donner trop d'options. Un grand choix de plats peut submerger l'enfant et l'amener à choisir toujours la même chose. Si, en revanche, un menu ne plaît pas aux enfants, vous pouvez tout à fait envisager de leur proposer des alternatives (comme des restes de la veille ou du pain). Celles-ci ne doivent, par contre, pas être trop attrayantes.

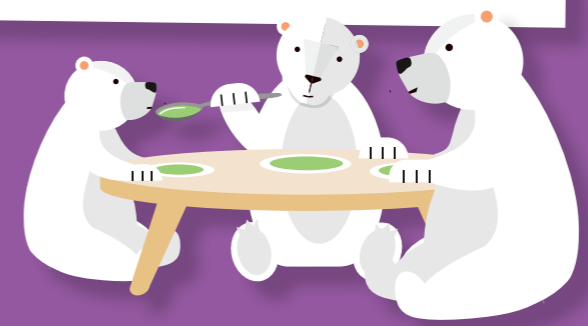
### QUAND VOUS OFFREZ À MANGER:



Planifiez des repas réguliers avec des pauses réfléchies entre les repas afin que l'enfant ait le temps de ressentir sa faim. Un bon rythme est constitué de trois repas principaux et d'une ou deux collations, selon les besoins. **LE BUT EST D'ÉVITER LES COLLATIONS DÉSORDONNÉES** mais de mettre également vos enfants à table régulièrement. Cela peut être bien pour les enfants qui ont tendance à oublier de manger. S'ils ne veulent pas manger parce qu'ils n'ont pas faim, c'est parfaitement normal et il faut le respecter. Cependant, ils doivent rester assis à la table pendant un certain temps.

### OÙ VOUS PROPOSEZ DE MANGER :

Prenez des repas **ENSEMBLE À LA TABLE FAMILIALE** aussi souvent que possible, même si tous les membres de la famille ne sont pas toujours présents.



### QUEL EST LE CADRE :

Créez une atmosphère dans laquelle le repas peut être apprécié dans le calme et avec tous les sens. Il vaut mieux éviter les distractions telles que **LES JEUX, LA TÉLÉVISION, LES SMARTPHONES OU MÊME LES CONVERSATIONS INTENSES** - et cela vaut non seulement pour les enfants, mais aussi pour les adultes. Prenez également l'habitude de vous asseoir pour manger et, si possible, de rester assis pendant le repas. En fonction de son âge, un enfant peut rester à table jusqu'à 15 minutes, même s'il a déjà fini de manger. Profitez du temps passé ensemble pour échanger tranquillement.



## L'ENFANT PEUT DÉCIDER DE...

### CE QU'IL MANGE :

Alors que c'est vous, en tant que parent ou tuteur, qui décidez de ce qui est mis à sa disposition, l'enfant peut décider s'il veut tout manger ou seulement une partie de la nourriture. Vous pouvez sans autre l'encourager à tout essayer, mais sans lui mettre la pression. Montrez lui l'exemple et **FAITES CONFIANCE À VOTRE ENFANT, IL FERA LE BON CHOIX POUR LUI-MÊME**. Pas de problème s'il ne mange pas tout en un seul repas - à moyen et long terme, cela s'équilibrera.

### COMBIEN IL MANGE :

La quantité de nourriture est également laissée à l'appréciation de l'enfant, car c'est lui qui ressent le mieux sa faim. Demandez-lui combien il en veut à chaque repas. **VOUS POUVEZ MÊME LE LAISSER SE SERVIR LUI-MÊME DÈS QU'IL EN EST CAPABLE**. De cette façon, il apprendra à évaluer sa faim. S'il est rassasié sans avoir terminé son assiette, ne le forcez pas à finir sa nourriture.

LA PAGE SUIVANTE PEUT ÊTRE DÉTACHÉE ET ACCROCHÉE AU MUR DE LA CUISINE, À LA VUE DE TOUS. CELA VOUS PERMETTRA D'OUVRIRE LE DIALOGUE SUR LE SUJET AVEC VOTRE ENFANT. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT TÉLÉCHARGER UNE VERSION POSTER SUR [WWW.NESTLE.CH/FR/KIDS](http://WWW.NESTLE.CH/FR/KIDS).

## LES GRANDS DÉCIDENT...



- **CE QU'ILS METTENT À DISPOSITION :** UNE SÉLECTION ÉQUILBRÉE INSPIRÉE DU MODÈLE D'ASSIETTE ÉQUILBRÉE.
- **QUAND ILS OFFRENT À MANGER :** RÉGULIÈREMENT AU COURS DE LA JOURNÉE, AVEC DES PAUSES CLAIRES ENTRE LES DEUX.
- **OÙ ILS PROPOSENT DE MANGER :** DE PRÉFÉRENCE ASSIS À TABLE.
- **QUEL EST LE CADRE :** LENTEMENT ET DANS LE CALME.

## LES ENFANTS DÉCIDENT...



- **DE CE QU'ILS MANGENT :** PARMIS LES ALIMENTS PROPOSÉS PAR LES ADULTES.
- **DE LA QUANTITÉ QU'ILS VEULENT MANGER :** SELON LEUR FAIM.





## QUE FAIRE QUAND...

Vous vous posez peut-être les questions suivantes : Que faire lorsque mon enfant refuse une catégorie d'aliments ? Ou mange trop ? Ou ne veut pas manger ce que j'ai prévu ? Ces préoccupations sont tout à fait légitimes et il est effectivement possible que les enfants dépassent parfois les limites.

### QUE FAIRE QUAND MON ENFANT NE VEUT PAS MANGER CE QUE JE LUI PROPOSE?

Dans cette situation, encouragez l'enfant à goûter avec des arguments adaptés. Accordez-lui un peu de temps, sans lui proposer tout de suite un 'échappatoire'. Si l'enfant ne mange toujours pas ou pas assez, vous pouvez lui proposer **QUELQUE CHOSE D'AUTRE POUR APAISER SA FAIM** (idéalement quelque chose qui ne soit pas trop attrayant, comme du pain sans tartinade).



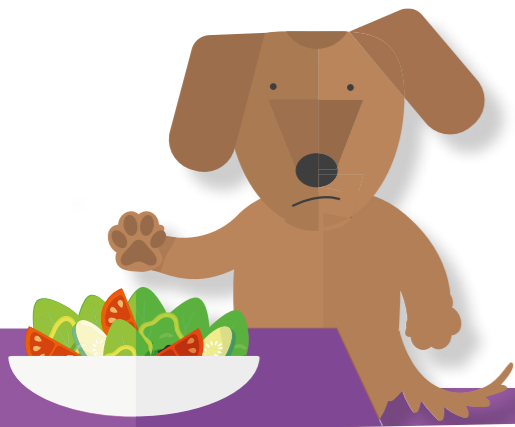
Il est préférable de ne pas vous mettre la pression, ni sur votre enfant. Gardez en tête que les choses s'équilibreront avec le temps. Les enfants ont une bonne faculté d'adaptation et les phases difficiles passent généralement d'elles-mêmes.

### QUE FAIRE SI MON ENFANT RÉCLAME TOUJOURS DES SUCRERIES?

Pour réduire l'attrait des sucreries, faites-en le moins de cas possible. Expliquez à votre enfant qu'une portion est égale à ce qu'il peut tenir dans une main et laissez-lui le choix, toujours dans les limites que vous lui donnez. Vous pouvez même utiliser la tactique suivante : **CONSIDÉRER LES SUCRERIES COMME UN COMPOSANT DU REPAS**. Donnez-en de temps en temps une petite portion directement avec le reste des aliments sur la table ou dans l'assiette. Il est tout

à fait possible qu'au début, l'enfant les mange en premier et qu'il mange moins, voire aucun, des autres aliments. Mais avec le temps, cela devrait s'estomper. Si la situation ne se calme toujours pas, il est préférable de demander l'aide d'un-e diététicien-ne spécialisé-e.





UNE AUTRE ASTUCE CONSISTE À LAISSER À DISPOSITION DES LÉGUMES PRÊTS À CONSOMMER POUR LES ENFANTS LORSQU'ILS RENTRENT DE L'ÉCOLE. IL Y A DE GRANDES CHANCES QU'ILS LES MANGENT SANS QU'ON AIT BESOIN DE LE LEUR DIRE !



## QUE FAIRE SI MON ENFANT REFUSE DE MANGER DES LÉGUMES

Ne vous découragez pas et continuez à les proposer ! Les enfants ont parfois du mal à essayer de nouveaux aliments et c'est valable aussi pour les légumes. Dans le jargon technique, ce phénomène est appelé 'néophobie' ou la peur de la nouveauté. En général, lorsqu'un enfant se retrouve dans une situation inconnue (p.ex un déménagement ou un changement d'école), **IL VA SE TOURNER VERS CE QUI EST CONNU ET RASSURANT**. Mais même dans une période qui ne présente pas de défis particulier, l'enfant doit d'abord

faire connaissance avec un nouvel aliment avant de l'accepter. Et cela nécessite que cet aliment soit présenté plusieurs fois à l'enfant. Essayez de cuisiner le nouveau légume sous différentes formes : cru, cuit, en gratin, en salade, etc. Vous pouvez aussi le servir avec un aliment avec lequel votre enfant est déjà familier et qu'il apprécie. Faire participer votre enfant aux achats et à la préparation des légumes peut aussi s'avérer efficace. Et contrairement au vieux dicton qui dit qu'on ne doit pas jouer avec la nourriture, soyez créatifs ! Vous pouvez par exemple transformer les mandarines ou les concombres en fleurs, en maisons, en voitures - cela peut faire des merveilles auprès des enfants !

## À QUEL MOMENT DOIS-JE DEMANDER UNE AIDE EXTÉRIEURE SI MON ENFANT MANGE DE FAÇON TRÈS DÉSÉQUILBRÉE?

Si des groupes d'aliments entiers sont complètement laissés de côté pendant une longue période et que vous pensez que la santé de votre enfant est affectée, il est conseillé de consulter votre pédiatre ou d'un-e diététicien-ne spécialisé-e. Il peut même être conseillé de consulter un expert **DÈS QUE VOUS COMMENCEZ À VOUS FAIRE DU SOUCI** de façon à éviter de prendre des mesures qui risqueraient d'être contre-productives.

## EN RÉSUMÉ


La stratégie de lâcher prise abordée dans cette brochure peut parfois nécessiter une certaine remise en question. Mais cette approche peut également être libératrice et permettre d'appréhender les repas des enfants de façon plus détendue. Rappelez-vous que chaque famille fonctionne différemment et que chaque enfant est différent, faites-vous confiance, vous trouverez les solutions qui fonctionnent pour vous. Si la situation devient incontrôlable, vous pouvez toujours consulter votre pédiatre ou un-e diététicien-ne spécialisé-e dans l'alimentation des enfants.

Vous trouverez plus d'informations sur le sujet ainsi que divers documents utiles sur le site [www.nestle.ch/fr/kids](http://www.nestle.ch/fr/kids).






NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 



Nestlé s'est engagé à aider 50 millions d'enfants à mener une vie plus saine d'ici 2030 grâce à une recherche innovante, au développement de produits, à l'éducation et à la nutrition. Pour ce faire, nous avons lancé l'initiative Nestlé for Healthier Kids. Cette brochure, ainsi que le modèle d'assiette équilibrée, en font partie. D'autres informations et matériels utiles peuvent être trouvés gratuitement sur [www.nestle.ch/fr/kids](http://www.nestle.ch/fr/kids).



En collaboration avec Sue Schupp, BSc,  
Diététicienne ASDD et responsable du  
**GROUPE SPÉCIALISÉ EN PÉDIATRIE DE  
L'ASSOCIATION SUISSE DES  
DIÉTÉTICIEN-NE-S ASDD.**

Avec le soutien  
professionnel de la  
**Société Suisse de Nutrition SSN.**

Avec le soutien professionnel  
de **L'ALIMENTARIUM, MUSÉE DE  
L'ALIMENTATION** à Vevey.  
**alimentarium**