

Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans



Votre enfant grandit et ses goûts évoluent avec lui.

Comment continuer à lui transmettre le plaisir de bien manger mais aussi de bouger ?

Quelles quantités d'aliments proposer au fur et à mesure qu'il grandit ?

Quels menus pour toute la famille au quotidien ?

Dans ce guide, vous retrouverez les recommandations actuelles concernant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les 4-11 ans, mais aussi des conseils, des recettes simples, des astuces et des activités à pratiquer en famille, à intégrer au quotidien selon vos habitudes de vie.



Sommaire

04 Comment développer les goûts
de mon enfant et son plaisir à manger ?

16 Quelle alimentation pour bien grandir
et en quelles quantités ?

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner et le dîner
- Le goûter
- Gagner du temps en cuisine
- Les portions

36 Bien manger, mais aussi bien dormir
et bien bouger

Comment développer les goûts de mon enfant et son plaisir à manger ?

Les goûts se forment durant l'enfance, notamment à partir des expériences, c'est pourquoi il est important de proposer à votre enfant une alimentation variée, adaptée à vos habitudes et à votre disponibilité.

Mais ce n'est pas toujours facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour faire manger des légumes à son enfant... surtout quand on sait qu'il avalerait des pâtes sans histoire.

Seulement voilà, si vous le laissez manger uniquement ce qu'il veut, il aura tendance à préférer le sucré, les aliments gras et à délaisser les fruits et les légumes.

En proposant de manière répétée des aliments variés et aussi en lui montrant le plaisir que vous prenez vous-même à manger des aliments que lui n'apprécie pas encore, votre enfant va développer sa palette de goûts.

Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petites quantités ou plus rarement (voir le tableau au dos de cette brochure).



Pour des idées de menus
et de recettes simples
chaque semaine, consultez
La Fabrique à Menus



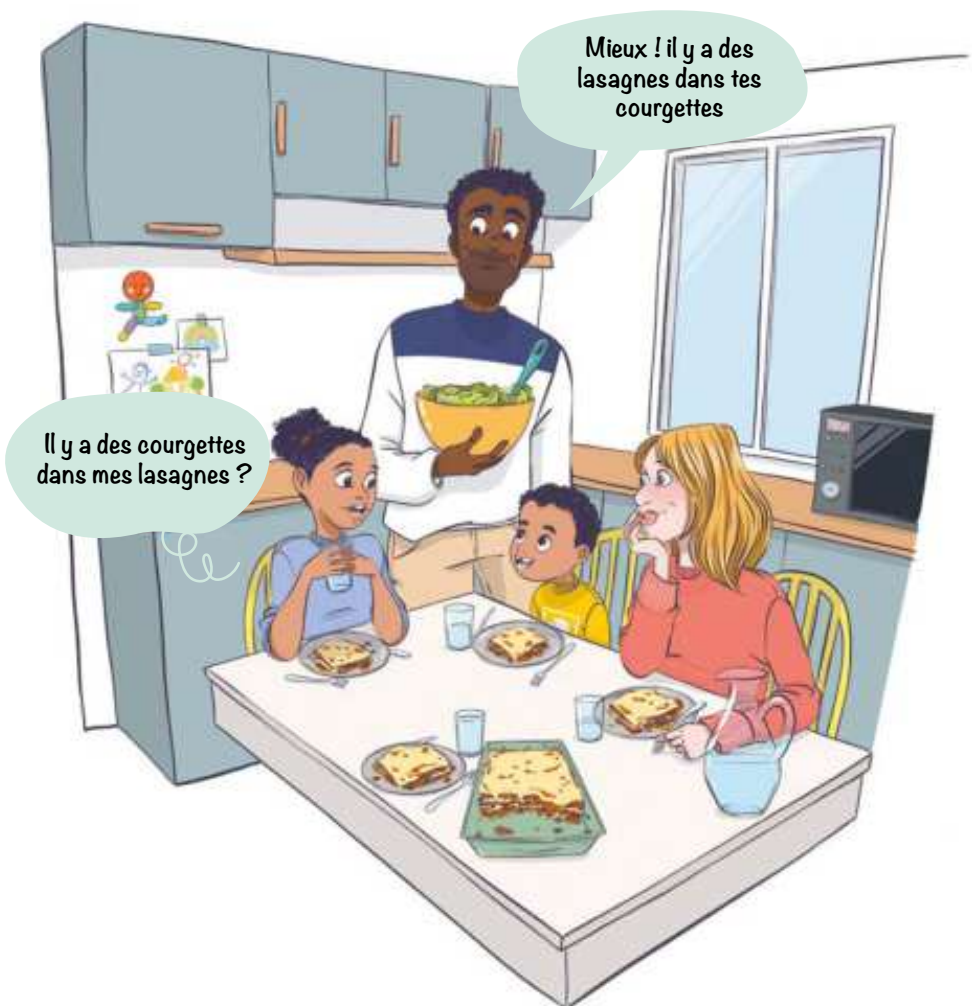
C'est vous qui décidez quoi manger...

Privilégier quand c'est possible le « fait maison » permet d'utiliser des produits de sa culture culinaire, d'apporter une grande variété de goûts et de textures et aussi de savoir ce qu'il y a dans ce qu'on mange.

Le mieux est de proposer le même plat principal pour toute la famille, même si dans la pratique, on peut être amené à l'adapter pour que l'enfant en mange (il peut aussi ne manger que certains composants).

Petit à petit, il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs.

C'est la meilleure façon pour que, progressivement, il apprécie ce que tout le monde mange.



...mais c'est votre enfant qui choisit en quelles quantités

En général, les jeunes enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il n'a pas de problème de poids et s'il mange lentement : s'il prend le temps, il va mieux sentir la satiété alors que s'il mange vite il peut manger « trop ». En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se « rattrapera » sans doute le soir.

Mais tous les enfants n'en sont pas capables...

Certains enfants mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.



Comment aider votre enfant à garder sa capacité naturelle à savoir quand il a faim et quand il n'a plus faim ?

- Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers. Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut espacer le goûter du dîner.
 - Servez-lui des petites quantités et ne le resservez que s'il le demande.
 - Laissez-le manger lentement, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
 - Il est important de faire confiance à son appétit et de ne jamais le forcer à finir son assiette s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice, mais c'est son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper avec deux desserts...
 - Évitez les formules « encore une petite cuillère pour me faire plaisir » ou « termine ton assiette, tu seras gentil ».
- Un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.
- Il est préférable de laisser la télé éteinte pendant les repas : sans écran un enfant est moins distrait et sent mieux quand il est rassasié. C'est vrai à tout âge : on a tendance à manger de manière mécanique et en plus grande quantité quand on est absorbé par un écran.



Un jeune enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux

Si votre enfant est surpris, la première fois, par l'odeur, la couleur ou le goût d'un nouvel aliment, **ne le forcez pas, mais ne renoncez pas à lui proposer cet aliment ; mettez-le régulièrement au menu : petit à petit, il se familiarisera avec lui, le goûtera... et finira sans doute par l'apprécier.** Il faut parfois jusqu'à une dizaine de tentatives un peu espacées dans le temps...

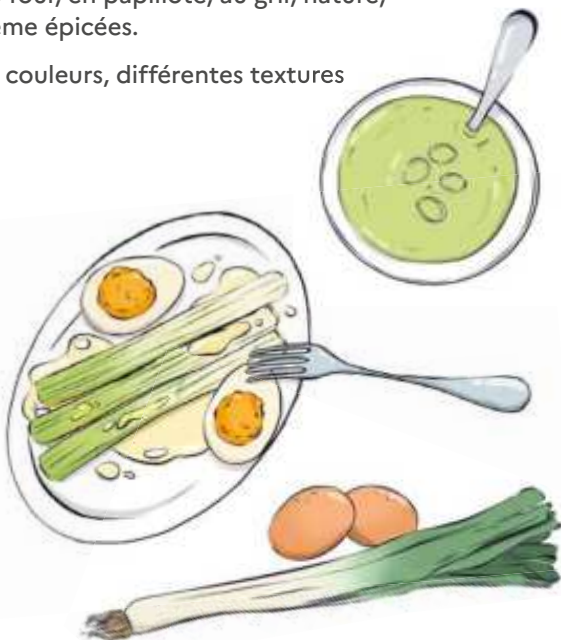
Attention cependant à ne pas insister au-delà d'une dizaine de tentatives, car votre enfant peut aussi ne pas supporter le goût d'un aliment. Et puis chacun a ses préférences, les petits comme les grands.

Gardez aussi en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Ce que vous trouvez fade, il peut le trouver trop fort. Ce n'est pas de la comédie !

Jouez sur la variété dans la préparation...

- Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.
- Essayez les cuissons à la vapeur, au four, en papillote, au gril, nature, ou les préparations en sauce, ou même épicées.

Votre enfant découvrira différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.



Un même légume, trois préparations :

En vinaigrette, potage poireaux pommes de terre, tarte aux poireaux

... et pour lui donner envie

- **Mettez de la couleur dans l'assiette** en ajoutant différents légumes (courgettes, brocolis, tomates, etc.) aux pâtes, des fines herbes sur le poisson, un coulis de fruits rouges dans le fromage blanc...
- **Présentez les plats de manière appétissante** : un poisson en papillote avec des herbes et des dés de légumes est peut-être plus attrayant qu'un poisson entier pour votre enfant. En plus, c'est très rapide à préparer au micro-ondes.



- Préfère-t-il des carottes râpées ou du concombre ? De temps en temps, laissez à votre enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments.
- Privilégiez la variété, mais si votre enfant adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.



Entre 2 et 6 ans voire plus, votre enfant s'oppose, c'est normal !

Votre enfant est dans une période où il dit non à tout ?

Non pour mettre ses chaussures, non pour aller sous la douche
et non, bien sûr, pour manger ce que vous lui proposez ?

C'est sa façon de vous indiquer qu'il a grandi.

C'est un passage très fréquent, même si c'est parfois un peu fatigant...

Les enfants traversent aussi des périodes où ils n'aiment plus du tout
un aliment qu'ils appréciaient avant. **Inutile d'insister, sinon vous
risquez de faire du repas un moment de conflit alors qu'il doit rester
une occasion de détente et de plaisir pour tous.** Moins vous vous
braquerez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain
d'ici quelques mois, ou même quelques semaines.

Votre enfant n'aime pas les légumes ?

Les légumes font partie des aliments le plus souvent rejetés par les enfants, surtout entre 2 et 10 ans.

Quelques suggestions pour familiariser votre enfant avec les légumes et lui apprendre à les aimer :

- Associez produits céréaliers et légumes dans le même plat, par exemple : risotto aux légumes ; gratin de blé concassé, tomates, oignons et courgettes ; semoule et légumes pour couscous ; gratin de brocolis et macaronis ; pizza aux légumes ; etc.
- S'il a du mal avec les légumes cuits, privilégiez les crudités ou les salades composées, ainsi que les fruits.



Et si vous prépariez une pizza maison
avec des légumes frais ou surgelés ?



Manger est un plaisir contagieux

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent autour d'eux.

S'ils voient que vous mangez des fruits et légumes et surtout que vous y prenez plaisir, ils auront envie d'y goûter aussi.

Quand alimentation rime avec récompense ou punition

« Si tu ne manges pas tes épinards, tu seras privé de télé »,
« si tu manges ton poisson, tu auras une glace en dessert ».
Quand on est énervé, on peut avoir tendance à faire ces petits chantages... Mais attention, cela revient à associer nourriture à punition ou récompense et ce n'est pas le meilleur moyen de faire de l'alimentation un plaisir et une découverte, ni de valoriser l'aliment. Finalement, ça revient à forcer l'enfant à manger.

LA RECO : des fruits et légumes à chaque repas.

Pour qu'il atteigne progressivement au moins 5 fruits et légumes par jour à l'âge adulte, habituez votre enfant à manger chaque jour des fruits et légumes aux repas. Ils peuvent être source de plaisir et de découverte des saveurs, et être appréciés dès l'enfance.

Frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, nature ou préparés.

Si votre enfant en mange peu, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour sa santé.

Les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs, etc. contiennent beaucoup de sucres ; ils peuvent être consommés occasionnellement.

Janvier

ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
citron
clémentine
courge
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
grenade

kaki
kiwi
litchi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
orange
orange
sanguine
oseille
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
potiron
salsifis
topinambour



Février

ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
citron
clémentine
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
grenade
kiwi

litchi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
orange
orange
sanguine
oseille
pample-mousse
mousse
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
salsifis
topinambour



Mars

ananas
avocat
banane
betterave
cardon
carotte
céleri
chou
chou de
bruxelles
chou-fleur
cresson
crosne
endive
épinard
fruit de la
passion
goyave
kiwi

litchi
mangue
navet
oignon
orange
oseille
pample-mousse
panais
papaye
pissenlit
poire
poireau
pomelo
pomme
radis
salsifis



Avril

asperge
avocat
banane
chou rouge
cresson
endive
épinard
fenouil
fruit de la
passion
mangue
mesclun
mûre
navet

oignon
oseille
pample-mousse
poireau
pois
gourmand
pomme
radis
rhubarbe
salade



Mai

artichaut
asperge
chou rouge
concombre
courgette
cresson
endive
épinard
fraise
fruit de la
passion
mangue

mesclun
mûre
navet
oseille
pample-mousse
petit pois
pois
gourmand
radis
rhubarbe
salade



Juin

abricot
artichaut
asperge
aubergine
avocat
blette
cassis
cerise
chou rouge
concombre
courgette
cresson
fenouil
fraise
framboise
fruit de la
passion

groseille
haricot vert
mangue
melon
mesclun
mûre
oseille
pample-mousse
mousse
pastèque
pêche
petit pois
pois
gourmand
poivron
radis
rhubarbe
tomate



Juillet

abricot
ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brugnon
cassis
melon
mûre
myrtille
oseille
pastèque
pâtisson
courgette
cresson
fenouil
figue
fraise

framboise
fruit de la
passion
groseille
haricot vert
maïs
mangue
melon
mûre
myrtille
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
petit pois
poivron
prune
salade
tomate

Août

ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brugnon
cassis
chou rouge
concombre
cornichon
courgette
cresson
fenouil
figue
framboise
fruit de la
passion
groseille
haricot vert

maïs
mangue
melon
mirabelle
mûre
myrtille
nectarine
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
poire
poivron
pomme
prune
quetsche
salade
tomate



Septembre

abricot
ail
artichaut
aubergine
avocat
blette
brocoli
brugnon
carotte
chou rouge
chou-fleur
concombre
cornichon
courge
courgette
cresson
épinard
fenouil
figue
fruit de la
passion
haricot vert
maïs

mangue
melon
mirabelle
mûre
myrtille
nectarine
oignon
brugnon
oseille
pastèque
pâtisson
pêche
poire
poireau
poivron
pomme
potiron
prune
quetsche
raisin
reine-claude
salade
tomate

Octobre

ail
avocat
betterave
blette
brocoli
carotte
céleri
cèpe
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
coing
concombre
courge
courgette
cresson
endive
épinard
fenouil
figue

fruit de la
passion
haricot vert
kaki
mâche
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
quetsche
raisin
salade



Novembre

ail
ananas
avocat
betterave
blette
brocoli
carotte
céleri
cèpe
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
clémentine
courge
cresson
épinard
fenouil
fruit de la
passion
grenade

kaki
kiwi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
salade
salsifis
topinambour



Décembre

ail
ananas
avocat
betterave
carotte
céleri
cèpe
chou
chou chinois
chou de
bruxelles
chou-fleur
clémentine
courge
cresson
épinard
fruit de la
passion
grenade
kaki

kiwi
mâche
mandarine
mangue
navet
oignon
panais
pied de
mouton
pleurote
poire
poireau
pomme
potimarron
potiron
salade
salsifis
topinambour



Des activités ensemble autour de la nourriture

Découvrez ensemble les aliments

- Faites-lui toucher le velouté des pêches, le granuleux des poires...
- De temps en temps, emmenez-le au marché ou au supermarché et faites-le participer à vos choix. Le week-end ou en vacances, pensez aux balades à la ferme ou chez un producteur local. Cela peut être l'occasion de faire découvrir comment poussent les légumes et les fruits.



Cuisinez ensemble

En général, les enfants aiment bien cuisiner.

Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation, les familiarise avec les aliments. Des études ont montré que les faire **participer à la préparation des repas quand c'est possible, quand vous avez un peu de temps ou le week-end**, peut les aider à acquérir des compétences et développer leur plaisir à manger.

Un enfant accepte plus volontiers de goûter un légume qu'il a lui-même choisi, ou même cueilli, ou qu'il a cuisiné. De plus, il apprendra aussi comment est préparé un plat, à partir de quels ingrédients, les différences entre les modes de cuisson (bouilli, cru, grillé, mijoté, rôti, etc.).



Avec un jeune enfant, commencez par des choses toutes simples comme tourner la cuillère dans la casserole avant de napper le chou-fleur de béchamel (sous votre surveillance), le parsemer de gruyère râpé, puis préparer tout seul la vinaigrette ou encore équeuter les haricots verts.

A partir de 8 ans, votre enfant peut préparer seul certains gâteaux ou recettes simples, sans utilisation de matériel « dangereux ».

On peut aussi en profiter pour apprendre aux plus jeunes les règles de sécurité et d'hygiène alimentaire (lavage des mains, nettoyage des surfaces en contact avec les aliments).

Et si votre enfant avait son petit potager ?

Proposez-lui de faire pousser du basilic en pot ou de cultiver des tomates cerises dans une jardinière sur le balcon. Si vous avez un jardin, vous pourriez aussi vous occuper ensemble d'un petit potager.



Retrouvez des « recettes à 4 mains » à réaliser avec vos enfants



Quelle alimentation pour bien grandir et en quelles quantités ?

Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles.

En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants.

Ce rythme permet aussi de limiter l'envie de grignoter entre les repas.

Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent ailleurs dans certaines régions du monde.

Le petit déjeuner

C'est important que votre enfant prenne un petit déjeuner, qui va lui fournir l'énergie nécessaire pour la matinée.

Si c'est possible, c'est aussi l'occasion d'un moment agréable à partager en famille et puis l'appétit de votre enfant peut être stimulé par le vôtre...



Vous pouvez proposer en quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à son appétit :

- du pain complet ou aux céréales • 1 produit laitier
- des morceaux de fruits frais ou 1 compote sans sucre ajouté



tartines de pain
aux céréales + confiture



1 petite coupelle
de fromage blanc avec
quelques fruits rouges

OU



tartines de pain
complet beurrées



1 bol de lait



morceaux de pomme

OU



tranche de pain
avec un morceau de fromage



1 petite coupelle de compote



Les céréales du petit déjeuner, surtout celles ciblant les enfants, peuvent être très sucrées. Si vous en achetez, privilégiez celles avec le meilleur Nutri-Score.

LA RECO : 3 produits laitiers par jour pendant l'enfance et l'adolescence ; ils apportent du calcium et sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os. Ensuite, à l'âge adulte, 2 produits laitiers par jour seront suffisants.

Qu'il soit écrémé, demi-écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium, seule la quantité de matières grasses change.

Avant 3 ans, les enfants ont des besoins importants en lipides et doivent donc consommer du lait entier, mais à partir de 4 ans le lait demi-écrémé convient tout à fait.

Alternez yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages pour le plaisir du goût et parce qu'ils n'ont pas tous la même teneur en calcium, en matière grasse et en sel.

Les fromages fondus et à tartiner sont le plus souvent riches en matières grasses et en sel et apportent peu de calcium.

On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.



3 produits laitiers par jour, c'est par exemple un yaourt nature, un verre moyen de lait (150 mL) et un morceau de fromage (30 g).



Les enfants de moins de 5 ans ne doivent pas consommer de lait cru ni de fromages au lait cru (sauf emmental ou comté), en raison des risques infectieux.



S'il a plus de 6 ans, vous pouvez aussi lui donner de temps en temps une petite poignée de fruits à coque non salés décortiqués (noix, amandes, noisettes...)

Votre enfant n'a pas faim au réveil ?

Laissez-le se préparer tranquillement avant de prendre le petit déjeuner. S'il n'a vraiment pas faim le matin ou part très tôt pour l'école, le mieux est qu'il prenne de l'eau ou un laitage pour s'hydrater et emporte un en-cas à prendre avant le début des cours ou dans la matinée : fruit de saison (pomme, abricots, clémentines, etc.), une ou deux tranches de pain aux céréales ou un ou deux biscuits, en évitant les biscuits Nutri-Score E.

LA RECO : limiter les jus de fruits.

Les jus de fruits contiennent des sucres et étant pauvres en fibres, ils « calent » moins qu'un fruit entier.

Comme toutes les autres boissons sucrées (sodas, nectars, smoothies, eaux aromatisées...), ils peuvent entraîner des caries. Ils donnent aussi l'habitude de boire sucré.

Si vous en donnez à votre enfant, pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour et préférez alors plutôt un fruit pressé.

Un jus de fruits ne compte pas comme une portion quotidienne de fruits et légumes.

Le déjeuner et le dîner

On dit souvent qu'un repas équilibré, c'est entrée + plat + dessert. Mais ce n'est pas si simple de trouver le temps de faire ça tous les jours. En fait, l'essentiel, c'est surtout de veiller à **proposer à votre famille des aliments variés et de prendre le temps de manger ensemble.**



Le fait maison : chaque petit pas compte !

Le mieux, c'est de cuisiner le maximum de choses vous-même. Ce n'est pas toujours facile quand on manque de temps ou d'énergie, ou qu'on n'a pas envie... Mais pas besoin d'être un cordon bleu ! Avec un peu d'anticipation, on peut **progressivement consommer un peu moins de plats préparés dans la semaine, et un peu plus de « fait maison » simple.** Cela permet d'améliorer l'alimentation familiale et souvent, de la rendre plus savoureuse.

Utilisez des produits frais et des aliments en conserve ou surgelés non cuisinés, comme des légumes nature ou des filets de poisson nature, pratiques et rapides à cuisiner.



En boîte ou en bocal, les conserves gardent la plupart des éléments nutritifs des aliments. Conserves et surgelés sont souvent moins chers que les produits frais, comparés au prix au kilo une fois épluchés.

Limitez les produits ultra-transformés

Ils sont souvent gras, sucrés ou salés. Ils contiennent aussi de nombreux additifs comme les colorants, émulsifiants, conservateurs, que l'on retrouve dans la liste des ingrédients avec un code composé de la lettre E suivie de trois chiffres.

Parce qu'on ne connaît pas encore précisément leur impact sur la santé humaine, il est conseillé de **réduire leur consommation** et de **privilégier par précaution les produits sans additifs ou avec la liste d'additifs la plus courte.**

LA RECO : réduire le sel.

Limitez la quantité de sel en cuisinant et apprenez à votre enfant à goûter avant de saler.

Pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel, pensez aux épices, aux aromates et aux fines herbes.

Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).



Attention au sel « caché » : beaucoup du sel consommé par les enfants provient des produits transformés : produits apéritifs, fromage, charcuterie, snacks salés, nuggets, pizzas du commerce, etc.



Epices, aromates et fines herbes donnent du goût à tous les coups.

Ces ingrédients vous semblent peut-être un peu chers, mais on en consomme très peu par jour et séchés, en poudre ou surgelés, ils se gardent longtemps !

Variez les goûts et les plaisirs

Il n'est pas nécessaire de manger de la volaille ou d'autres viandes, du poisson ou des œufs tous les jours, on peut alterner avec des aliments qui apportent des protéines végétales comme par exemple des légumes secs et des produits céréaliers (si possible complets ou semi-complets), c'est-à-dire des pâtes, du riz ou de la semoule.

Pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance, et pour toute la famille, vous pouvez alterner dans la semaine volaille, autres viandes, poisson, œufs et légumes secs.

Même si les enfants les aiment, limitez les produits transformés à base de volaille (nuggets, cordons bleus, etc.) : souvent trop gras et salés, ces produits peuvent en plus être ultra-transformés. Consulter les étiquettes vous permet de choisir ceux qui ont le moins d'additifs (les additifs sont souvent indiqués par la lettre E suivie de trois chiffres).



LA RECO : Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats).

Jusqu'à 6 ans, bien cuire la viande (en particulier la viande hachée), en raison des risques infectieux. Eviter aussi les œufs crus et les produits à base d'œufs crus (mayonnaise maison, mousse au chocolat maison) ou peu cuits.

LA RECO : En dehors du jambon blanc ou de volaille de temps en temps, la charcuterie ne doit être consommée qu'exceptionnellement.

Si vous en achetez, privilégiez les produits les mieux classés au Nutri-Score.

Les saucisses de porc ou de volaille, les lardons, le bacon, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie.

Pour mieux manger sans se ruiner

- **Privilégiez les aliments locaux et de saison, souvent moins chers.** Ils protègent aussi l'environnement en limitant les aliments produits sous serre chauffée hors saison (tomates, fraises...) ou venant de l'autre bout de la planète (certains fruits et légumes hors saison, produits exotiques).

- **L'eau du robinet est contrôlée régulièrement** et offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire. Elle coûte beaucoup moins cher que l'eau en bouteille et permet de réduire les déchets à recycler.

- Si vous le pouvez, choisissez des fruits et légumes, légumes secs et féculents complets bio. Ils sont souvent plus chers, mais **en mangeant moins de viande, moins de produits transformés et plus d'aliments de saison, le porte-monnaie peut s'y retrouver.**

- Moins de viande, c'est aussi mieux pour l'environnement : de tous les aliments, c'est la production de viande qui a le plus grand impact sur le climat.



Pour des idées de recettes, et pour des menus sur la semaine, consultez la Fabrique à Menus



Pas chers et délicieux, n'oubliez pas les œufs. Contrairement à une idée reçue, ils peuvent être consommés plusieurs fois par semaine : à la coque, au plat, durs ou mollets, en omelette avec du pain complet et de la salade...



Que mettre au menu ?

- Prendre une entrée, ce n'est pas indispensable mais c'est un bon moyen de faire consommer plus de légumes à votre enfant et pour vous-même ; par exemple : une soupe, des crudités ou une petite salade composée.

Une vinaigrette maison, c'est rapide à préparer et surtout, vous savez ce qu'il y a dedans, c'est-à-dire pas d'additifs ni de sucre contrairement aux vinaigrettes du commerce !



L'huile de colza
et l'huile de noix
sont riches en
oméga 3.

LA RECO : les matières grasses ajoutées (huile, beurre ou margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.

Quand vous cuisinez, préférez l'huile et réservez le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes, par exemple.



Je suis la championne
de la vinaigrette !

- Prévoyez toujours une portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal, accompagnées à midi ou le soir de volaille, de poisson, d'œufs ou de viande. Les légumes secs peuvent également être consommés seuls ou avec des légumes ou avec des pâtes, du riz ou de la semoule, de préférence complets ou semi-complets.

- En dessert, un fruit frais ou en compote peu sucrée, ou bien un yaourt ou un morceau de fromage.

Attention, les crèmes desserts, flans, etc. ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés.

Si vous en donnez de temps en temps à votre enfant, évitez ceux qui ont un Nutri-Score D ou E.

Si votre enfant n'aime pas les yaourts ou le fromage, d'autres types d'aliments apportent également du calcium : légumes secs, légumes, fruits à coque non salés, eaux minérales riches en calcium (>120 mg/ litre).

Une pomme, une banane, une poire... ne sont pas plus chers qu'une crème dessert ou une glace. Les fruits peuvent être coupés en morceaux et partagés en famille au dessert.

- A table comme entre les repas, l'eau est la seule boisson recommandée.

Le poisson, facile à préparer

Aussi rapide qu'un poisson en sauce en barquette prête à réchauffer, le poisson nature frais ou surgelé a juste besoin d'être cuit quelques minutes au micro-ondes. Avec un peu de sel et de poivre, du citron voire de l'aneth si vous avez, le tour est joué !

Même si les enfants adorent, limitez quand même les nuggets.

Du poisson pas cher sans odeurs de préparation ? C'est dans la boîte

Le poisson peut être consommé sous toutes les formes : frais, surgelé ou en conserve. Les conserves de maquereaux, de sardines, de thon au naturel sont parfaites pour composer rapidement un bon repas. Servez-les par exemple avec des pâtes, des pommes de terre vapeur ou du riz complet et une betterave achetée sous vide en entrée.





Spaghettis aux sardines,
citron, ail et olives

LA RECO : Le poisson : deux fois par semaine en alternant poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon) et poisson maigre.

Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, notamment les poissons gras qui sont riches en oméga 3. Mais certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

ATTENTION : Jusqu'à 6 ans, ne pas donner de coquillages crus ou de poissons crus (sushis) en raison des risques infectieux.



Pour en savoir plus sur les conseils de consommation du poisson, consultez le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Pensez aux légumes secs plus souvent

Lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés... Ils « calent » bien et ne sont pas si longs à préparer. Par exemple, les lentilles et les pois cassés n'ont pas besoin de temps de trempage. Les haricots blancs, les pois chiches et les fèves nécessitent de tremper au moins 12 h avant la cuisson mais si vous n'avez pas le temps, achetez-les précuits en bocaux ou en conserves, ou encore surgelés, prêts à réchauffer.

LA RECO : Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc.) au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.



Le chili sin carne :

Pour préparer rapidement ce plat complet, mélangez une boîte de haricots rouges à une boîte de tomates concassées et servez simplement avec du riz, en saupoudrant d'herbes fraîches, séchées ou surgelées : persil, coriandre...



Les fibres calment l'appétit de façon rapide et durable et facilitent le transit intestinal. Pourtant 85 % des Français n'en consomment pas suffisamment. Les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets sont naturellement riches en fibres.

Les féculents, tous les jours

Pâtes, riz, semoule, pain, pommes de terre peuvent être consommés tous les jours. **Le pain complet, le riz complet, les pâtes complètes sont beaucoup plus riches en fibres** que le pain blanc, le riz blanc ou les pâtes standard.

Si nécessaire, les produits semi-complets (pain aux céréales, pâtes et riz semi-complets) peuvent être mieux digérés par votre enfant.

En quantités raisonnables, les féculents ne font pas grossir.

C'est souvent leur accompagnement ou mode de préparation qui peut augmenter beaucoup les calories : sauces grasses, pommes de terre frites ou sautées à la poêle.

Les féculents complets, ce n'est pas plus compliqué

Si le riz complet est plus long à cuire, c'est moins le cas des pâtes.

Quant à la semoule et au boulgour, il suffit de les réhydrater pendant quelques minutes avec de l'eau bouillante.

Pour un plat vite réalisé et délicieux, accompagnez-les de légumes surgelés ou d'un reste de ratatouille et d'un petit bocal de pois chiches.



Tagine poulet
et légumes,
avec les épices
de votre choix

LA RECO : Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets : au choix au moins une fois par jour car ils sont naturellement riches en fibres.

Le goûter

Au quotidien, limitez les viennoiseries ou autres aliments sucrés et gras et proposez un goûter varié : du pain avec quelques carrés de chocolat ou un peu de beurre ou de confiture, un fruit frais (ou une compote) ou un produit laitier.

Si vous donnez des biscuits, évitez surtout ceux qui ont un Nutri-Score E. De temps en temps le week-end, cuisinez un gâteau avec votre enfant pour le goûter. Si votre enfant goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 h.



LA RECO : Proposez des fruits à coque non salés plusieurs fois par semaine dans vos salades, gâteaux, etc. de manière à installer progressivement l'habitude d'en consommer une petite poignée par jour.

Avant 6 ans, ne les donnez pas entiers car ils présentent un risque de fausse route et d'étouffement ; incorporez-les en poudre dans vos préparations.

Les fruits à coque non salés (et ni sucrés ni au chocolat) : noix, noisettes, amandes et pistaches apportent de bonnes graisses (et du calcium pour les amandes).

LA RECO : Boire de l'eau à volonté et limiter les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops, boissons aux fruits).

Si vous donnez des boissons sucrées, pas plus d'1/2 verre avant 11 ans et ensuite pas plus d'un verre par jour.

Les boissons light n'apportent pas de calories mais comme elles maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit aussi être limitée.

Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons dites « énergisantes ») peuvent avoir des effets indésirables chez l'enfant et l'adolescent sur le sommeil, voire à plus long terme, augmenter le risque d'hypertension, de diabète mais aussi d'anxiété ou de dépression.

Les envies de grignoter

Si un petit snack de temps en temps ne pose pas de problème, grignoter entre les repas peut aussi devenir un geste automatique devant un écran ou une habitude pour tromper l'ennui.

Or quand on grignote, c'est souvent des aliments disponibles sans préparation... mais presque toujours gras et/ou sucrés ou salés et qui peuvent favoriser la prise de poids. En plus, ces aliments empêchent votre enfant d'avoir faim au repas qui apporte lui, vitamines, fibres, etc. indispensables à sa croissance et sa santé. Si votre enfant a un «petit creux», proposez-lui un fruit, un morceau de pain ou de temps en temps un petit morceau de fromage.



Laissez à disposition des aliments sains (corbeille de fruits...) pour un petit creux éventuel et limitez les achats de gâteaux, biscuits secs et friandises : c'est difficile d'y résister lorsqu'ils sont à disposition dans les placards.



Associer fruits et fête : pour un goûter d'anniversaire, proposez, à côté du gâteau, une salade de fruits ou des brochettes de morceaux de fruits.

LA RECO : Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

Les pâtes à tartiner, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, certaines céréales du petit déjeuner surtout celles qui ciblent les enfants, les biscuits apéritifs et certains plats préparés du commerce contiennent beaucoup de sucre, de gras ou de sel.

Si vous en achetez, limitez les produits avec un Nutri-Score D et E.

Gagner du temps en cuisine

Mieux manger, ce n'est pas se compliquer la vie

Ne vous obligez pas à changer de menu chaque semaine, choisissez des plats faciles à réaliser ou améliorez un plat que vous connaissez déjà.

Une vingtaine de recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons.

Mardi soir :

Blanquette
de veau petits
légumes

Le week-end, planifiez les menus de la semaine

Planifier vos menus à l'avance vous permet de vérifier l'équilibre global de l'alimentation familiale, de **limiter les plats préparés** et de bien faire vos courses. Faites participer toute la famille ! Et puis, vous n'aurez plus à vous demander « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ».



Pour des idées de recettes,
consultez mangerbouger.fr
et pour des idées de menus
sur la semaine, la Fabrique
à Menus



Quelques astuces



- Le week-end, prenez un peu de temps pour nettoyer salade et radis achetés frais et conservez-les dans un torchon dans le bac légumes du frigo pour les utiliser les jours suivants. Ils seront meilleurs et moins chers qu'une salade ou des crudités sous vide, même si ces produits dépannent de temps en temps.



- Pour accompagner des pâtes, de la semoule ou du riz complet, rien de tel que des légumes cuits. Courgettes, courges, poivrons, aubergines, tomates, vous pouvez les faire cuire tous ensemble au four ou à la vapeur et les conserver quelques jours au frigo.

Sinon, des légumes surgelés ou en conserve nature sont bien pratiques. Préparée à l'avance, la soupe de légumes peut être congelée par portions.



- Pour avoir un ou deux repas d'avance, cuisiner en plus grande quantité est une très bonne idée. Utilisez les restes le lendemain ou congelez pour plus tard.

- Autre astuce si vous avez un peu de temps, le plat mijoté. Préparez-en suffisamment pour plusieurs repas et congelez tout ce que vous ne mangerez pas tout suite. Un autocuiseur (ou une cocotte-minute) réduit beaucoup le temps de cuisson des aliments.
- Vous pouvez aussi préparer et cuire une ou plusieurs quiches qui se congèlent très bien.

Les portions

Un même menu peut être préparé pour tous mais les portions sont à adapter à l'âge de votre enfant : **les besoins d'un enfant sont différents des vôtres et sont également différents d'un enfant à l'autre** : un enfant n'a pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit qu'un autre enfant du même âge, de la même taille et ayant des activités semblables. L'important est que votre enfant grandisse à son rythme.

Un repère : la courbe de croissance du carnet de santé

La courbe de croissance du carnet de santé, tracée dans le cadre d'une consultation par un professionnel de santé, sert à vérifier que le poids et la taille d'un enfant suivent une évolution normale. Si c'est le cas, il n'y a pas lieu de s'inquiéter d'un enfant qui mangerait « trop » ou « pas assez ».

Pour vous donner une idée, en moyenne :

- Entre 4 et 6 ans, la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte.
- Entre 7 et 11 ans, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.

Un moyen visuel

Pour les quantités à proposer par types d'aliments, la main de votre enfant peut vous aider.



Viandes, poissons



Légumes, fruits,
légumes secs,
féculents

Pour les fruits et légumes, les légumes secs et les produits céréaliers complets ou semi-complets : à tout âge, servez une portion et resservez selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille et les autres viandes, les œufs, la charcuterie, adaptez les portions en fonction de l'âge de votre enfant :

Une portion adulte, c'est :

100 g de volaille, poisson ou viande ou 2 œufs.

100 g de volaille, c'est l'équivalent d'une escalope de poulet de taille moyenne.

100 g de viande, c'est l'équivalent d'un steak haché sous vide ou surgelé.

100 g de poisson, c'est par exemple l'équivalent de 4 sardines à l'huile.



Entre 4 et 6 ans :

un œuf ou une portion de 50 g de volaille, d'autre viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à une petite escalope de blanc de poulet ou ½ steak haché surgelé ou sous vide.



À partir de 7 ans :

augmentez les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit d'environ 100 g de viande ou de poisson (ou 2 œufs), c'est-à-dire la portion d'un adulte.

À partir de 11 ans :

comme pour les adultes, limitez les viandes hors volaille à 500 g maximum par semaine et la charcuterie à 150 g maximum par semaine.



Les régimes amaigrissants sont à proscrire chez les enfants. La prise en charge d'un éventuel surpoids doit toujours faire l'objet d'un suivi par un professionnel de santé.

Bien manger, mais aussi bien dormir et bien bouger

Les écrans

La lumière bleue produite par les écrans retarde le sommeil ; pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil de votre enfant, laissez passer au moins une heure sans écran avant son coucher.



Dormir suffisamment

De nombreuses études montrent que, dès l'enfance, le temps de sommeil est insuffisant. Cela peut nuire à l'humeur des enfants et à leur réussite scolaire car ils ont plus de mal à se concentrer.

En moyenne, un enfant âgé de 3 à 5 ans a besoin de dormir de 10 à 12 h (siestes et nuit) ; entre 6 et 12 ans, il a besoin de 9 à 12 heures par nuit.

Il est important qu'il se couche dans la mesure du possible à heure fixe et assez tôt pour pouvoir dormir suffisamment avant le réveil pour aller à l'école.

Bouger plus au quotidien

L'activité physique, c'est varié

L'activité physique, c'est tout un ensemble de pratiques de différentes intensités qui, mises bout à bout et ajoutées à l'activité physique et sportive pratiquée à l'école, contribuent à obtenir un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé.

Par exemple :

- Faites participer votre enfant aux tâches ménagères, selon son âge : mettre la table, faire son lit, ranger sa chambre, etc.
- Si vous bricolez ou jardinez, n'hésitez pas à y initier vos enfants.

De plus, entre 6 et 11 ans, pour son bon développement et sa croissance, il est recommandé que votre enfant ait des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent le souffle et la souplesse : danser, courir, nager, faire du vélo, sauter à la corde, à l'élastique, jouer au ballon...

Tester différentes activités sportives

Marche, vélo, piscine, jeux en plein air ou sports d'équipe...

Le mieux est de tester et de favoriser les activités qui lui plaisent le plus et qui sont compatibles avec l'espace disponible chez vous ou autour de chez vous et aussi avec votre emploi du temps.

Ce n'est pas grave si votre enfant souhaite changer d'activité à chaque rentrée, l'important c'est qu'il prenne l'habitude de faire de l'activité physique et sportive régulièrement.

Il est important de bien s'hydrater en buvant de l'eau, notamment en cas de chaleur ou d'activité physique.



Bon à savoir : Avoir une activité physique régulière est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil.

Bouger ensemble

Essayez vous-même d'être plus actif, ce sera ainsi plus facile d'en donner le goût et l'habitude à votre enfant.

Pratiquez des activités ensemble : balade à vélo, promenade, aires de jeux en plein air, foot... Si c'est possible, accompagnez votre enfant à l'école à pied ou chacun à vélo.

En route,
joyeuse troupe !



LA RECO :

Il est recommandé qu'un jeune enfant « bouge » au moins 3 h par jour, par des activités variées et ludiques, et aussi souvent que possible en plein air : marcher, courir, sauter, lancer une balle, barboter dans l'eau...

À partir de 6 ans, il est recommandé qu'il fasse au moins 1 h d'activités physiques par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons...).

Bouger, c'est aussi limiter le temps passé assis ou allongé

Même si votre enfant fait déjà au moins une heure d'activités physiques dynamiques variées par jour, il est bénéfique de limiter le temps qu'il passe assis : en effet la sédentarité augmente les risques d'obésité et de surpoids et n'est pas bonne pour le développement osseux.

Or il est aujourd'hui difficile de ne pas être accaparé par les écrans, et dès l'enfance, ce temps d'écran par jour peut être considérable et entraîner beaucoup de temps assis.



Si votre enfant doit passer beaucoup de temps devant un écran

Demandez-lui de se lever au moins toutes les 2 heures pour bouger quelques minutes. Mais les périodes longues devant un écran ne devraient pas se répéter tous les jours.

Pas d'écran dans la chambre

Cela vous permet de garder le contrôle sur le temps que votre enfant passe devant un écran et sur ce qu'il regarde.

Essayez de faire plus d'activités en famille

Faire des activités familiales et collectives, qu'elles soient sportives ou culturelles, stimule le développement des enfants, contrairement à un abus d'écrans.



Évitez de passer trop de temps sur votre smartphone en présence de vos enfants pour être disponibles pour eux et pour donner l'exemple.

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Fait maison



L'activité physique

Aller vers ↻



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,
mouton, agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.
Pour les femmes
enceintes, les enfants
et les ados : zéro alcool.



DT05-414-24B