

**RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION
ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

POUR LES ENFANTS

ET LES ADOLESCENTS

COMMENT ORGANISER

LES REPAS DE LA JOURNÉE ?

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 chez les adultes, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants et les adolescents. Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent dans certaines régions du monde.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ne se fait pas sur un seul repas, mais sur la journée et même éventuellement sur plusieurs jours. L'important est de suivre les repères de consommation.



LE PETIT DÉJEUNER : UN REPAS DE ROI !

C'est un repas à part entière. Il est important que votre enfant prenne un petit déjeuner le matin, pour lui fournir l'énergie nécessaire pour la matinée.

Au mieux, un petit déjeuner se compose :

- d'un produit céréalier, sous forme de tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis), avec une fine couche de beurre, de confiture, de miel ou un peu de pâte à tartiner chocolatée. Éventuellement des céréales de petit déjeuner, mais non fourrées et en préférant les plus simples, moins sucrées ;
- éventuellement d'un fruit ou d'un fruit pressé ou d'un demi-verre de jus de fruits sans sucres ajoutés. Sans oublier de l'eau, si l'enfant a soif ;
- d'un produit laitier, comme du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), un yaourt ou du fromage blanc...

LES REPAS DE MIDI ET DU SOIR



Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :

- 1 portion de légumes : en crudités et/ou en accompagnement du plat principal ;
- 1 ou 2 fois par jour, de la viande, du poisson ou de l'œuf (la portion recommandée peut être répartie sur 1 ou 2 repas) ;
- des féculents : pain complet, riz, pommes de terre, pâtes, lentilles ;
- 1 portion de produit laitier : fromage, yaourt, fromage blanc ;
- 1 fruit en dessert : cru, en compote ;
- eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !



UN GOÛTER ET... UN SEUL !

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants. Il peut se composer d'un ou de deux aliments parmi les groupes suivants : fruits, lait, produits laitiers et produits céréaliers.



LES REPÈRES POUR LES ENFANTS

L'enfance est la bonne période pour apprendre le plaisir de manger au quotidien et donner le goût de l'activité physique.



LES FÉCULENTS

On classe dans cette famille :

- le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit déjeuner... ;
- les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves... ;
- les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.

EN VERSION COMPLÈTE, C'EST ENCORE MIEUX !

Les féculents, à base de céréales complètes, sont encore plus intéressants pour la santé : les céréales complètes sont plus riches en de nombreux nutriments (fibres, vitamines...).

• **Importants pour éviter le grignotage**

Les glucides complexes apportés par les féculents fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement (contrairement aux glucides simples des aliments sucrés). Ils permettent ainsi de «tenir» entre les repas et d'éviter le grignotage à tout moment de la journée.

• **Comment les consommer ?**

En entrée, en accompagnement (associés à des légumes par exemple), en dessert, ou sous forme de pain.

LES FÉCULENTS NE FONT PAS GROSSIR, MAIS ATTENTION À CE QUE L'ON MET AVEC...

Lors de la cuisson ou au moment du repas, l'ajout de sauces, de matières grasses ou de fromages est à modérer. Pourquoi ne pas relever les féculents de feuilles de basilic ou d'une sauce tomate maison ?

au moins
5 par jour

LES FRUITS ET LÉGUMES



**Au moins 5 portions par jour, par exemple :
3 portions de fruits et 2 de légumes ou
4 de légumes et une de fruit...**

Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur vis-à-vis de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète...

Et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

UNE PORTION, C'EST QUOI ?

- 1 tomate de taille moyenne,
 - 1 poignée de tomates cerises,
 - 1 poignée de haricots verts,
 - 1 bol de soupe,
 - 1 pomme,
 - 2 abricots,
 - 4-5 fraises,
 - 1 banane...
- (soit environ 80 à 100 g).

Pour les soupes de légumes mélangés,

les salades composées,

les salades de fruits :

un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.

- **On peut les consommer sous toutes leurs formes** : surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus, en compotes (de préférence « sans sucres ajoutés »), en soupes... et aussi pressés.
- **L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes**, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans des recettes : gratins, tartes salées ou sucrées. Sans oublier que les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !

ATTENTION AUX FAUX AMIS !

Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination « pur jus » ou qui ne sont pas élaborés à partir de fruits pressés ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Il en est de même pour les boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou les nectars de fruits, qui apportent souvent beaucoup de sucre et peu de fibres. Et même « pur jus » ou pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers qui restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété. Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

3 ou 4
par jour

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourt, fromage blanc, fromage.

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent le calcium nécessaire à la croissance des enfants et à la solidité de leurs os. Ils sont source également de protéines, utiles elles aussi à la solidité des os, mais surtout des muscles.

Essentielle aussi : la vitamine D ! Elle permet au corps d'utiliser le calcium fourni par l'alimentation. Elle est principalement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Pour en profiter, il suffit que l'enfant joue régulièrement en plein air.

Lait entier ou écrémé ?

Écrémé ou entier, le lait apporte la même quantité de calcium. Seule la quantité de matière grasse diffère. Le lait demi-écrémé offre un bon compromis. Il convient parfaitement aux enfants à partir de 3 ans.

UNE PORTION, C'EST QUOI ?

On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant entre 3 et 11 ans correspond à un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits-suisse, 50 g de camembert (soit 1/5^e de camembert)...

ATTENTION AUX FAUX AMIS !

Les préparations au soja ne contiennent pas ou peu de calcium et ne peuvent pas remplacer les produits laitiers. Les glaces et les crèmes desserts ne font pas partie des produits laitiers : ce sont des produits sucrés. La crème et le beurre non plus : ce sont des matières grasses.

1 à 2 fois
par jour

LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Ils apportent des protéines, notamment celles nécessaires aux muscles.

Comment les consommer ?

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Pour un enfant de 4-5 ans, une portion de 50 g par jour de viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à un œuf,



une tranche fine de jambon blanc ou une tranche de blanc de poulet. Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent, la portion est doublée, soit 100 g de viande ou de poisson par jour (ou 2 œufs).

Que choisir ?

Pour la viande : privilégier les viandes les moins grasses ou les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalope de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc... Limiter les charcuteries très riches en graisses et en sel.

Pour le poisson : leurs matières grasses ont des effets protecteurs sur la santé (celles des poissons gras notamment). Essayer d'en proposer deux fois par semaine en variant les poissons et leur mode de cuisson : papillote, vapeur, poêle, etc. Les filets de poissons surgelés naturels sont faciles et rapides à cuisiner à l'eau ou au micro-ondes... et n'ont aucune arête ! Les sardines et les maquereaux en conserve ont un faible prix et sont tout aussi intéressants.

LES POISSONS PANÉS

Ils constituent, certes, un moyen de faire manger du poisson aux enfants, mais ils sont bien plus gras que le poisson nature et donc plutôt à réserver aux « dépannages » de dernière minute...



LES MATIÈRES GRASSES

Elles sont indispensables au fonctionnement de l'organisme car elles participent à la fabrication de ses cellules, mais sont aussi très caloriques : mieux vaut les utiliser avec modération.

Comment les consommer ?

- En privilégiant les matières grasses végétales : huiles de colza ou d'olive notamment, margarine... Leurs acides gras sont de meilleure qualité.

- La crème fraîche peut accommoder légumes et féculents de temps en temps... Mais en faible quantité ou en version légère.
- Le beurre, une noisette sur une tranche de pain au petit déjeuner ou quelquefois dans les légumes.
- Limiter l'ajout de matières grasses pour la cuisson et l'assaisonnement.

LES PLATS PRÉPARÉS INDUSTRIELS SONT PARFOIS TRÈS RICHES EN GRAISSES.

à limiter

LES PRODUITS SUCRÉS

Consommés en excès, les produits sucrés - comme le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits et les viennoiseries, les crèmes desserts, etc. - favorisent la prise de poids.

Ils peuvent également entraîner la formation de caries dentaires, en l'absence d'un brossage des dents régulier. Enfants et adolescents peuvent cependant en manger pour le plaisir, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.

Pour en limiter la consommation, on peut habituer l'enfant à ne pas mettre trop de sucre dans ses yaourts, privilégier les fruits frais comme dessert et garder viennoiseries et bonbons pour des occasions exceptionnelles.

Pour le goûter (recommandé chez les enfants), privilégier le pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote, des fruits frais...

LIMITER, VOIRE ÉVITER, LES SODAS ET LES BOISSONS SUCRÉES.

Mieux vaut ne pas les laisser à disposition et éviter qu'ils accompagnent les repas.

à limiter

LE SEL

Environ 80 % du sel consommé vient des aliments eux-mêmes, les 20 % restants proviennent du sel ajouté lors de la cuisson ou dans l'assiette. Pour éviter de donner aux enfants l'habitude de manger trop salé, on peut :

- limiter l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks ;
- saler légèrement l'eau de cuisson et relever les plats en leur donnant du goût avec des épices et/ou des herbes aromatiques fraîches, déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre...) ;
- éviter la salière sur la table ;
- demander aux enfants de goûter le contenu de leur assiette avant de saler.

à volonté

L'EAU

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. On peut donner un peu de fantaisie au verre d'eau d'un enfant en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe. Et avec une paille, un verre d'eau devient plus attrayant ! On peut aussi proposer de l'eau gazeuse.

Et les autres boissons ?

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif. Mieux vaut ne pas en donner aux repas et éviter de prendre l'habitude du sirop dans le verre d'eau.

BOUGER
AU MOINS
60 MINUTES
PAR JOUR



UN REPÈRE CLÉ

Bouger est aussi important qu'avoir une alimentation équilibrée.

L'activité physique est essentielle pour la santé et le bien-être des jeunes.

Bouger dès le plus jeune âge permet aussi de prendre de bonnes habitudes pour plus tard.

Pour les enfants, il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour.

Ce repère permet d'avoir une idée du temps à consacrer à une activité physique journalière. L'activité physique comprend tous les mouvements de la vie quotidienne. Il peut s'agir de la marche ou du vélo pour se rendre à l'école, de la piscine, des jeux de plein air ou du sport.

Prendre du plaisir à pratiquer un sport.

À chacun de déterminer ses attentes pour choisir ce qui lui correspond le mieux, que ce soit pour l'ambiance d'équipe (rugby, football, basket-ball...), pour améliorer ses capacités (athlétisme, cyclisme, natation, escalade...), pour se mesurer à un adversaire (escrime, karaté, judo, tennis...), ou pour allier discipline sportive et artistique (danse, gymnastique).

GARE À LA SÉDENTARITÉ !

Pour garder la forme, il est important de limiter la sédentarité, en veillant notamment à ne pas passer trop de temps devant les écrans (TV, ordinateur, tablette). Pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour sortir jouer avec les copains, ou aller se balader en famille ?



FOCUS SUR LES ADOLESCENTS

à limiter



Le fast-food, de temps en temps, c'est pratique. Voici quelques règles simples à suivre pour manger équilibré :

- pour le soda, opter pour une petite portion, une version light ou, mieux encore, pour de l'eau (au verre, c'est gratuit) ou pour un jus de fruits ;
- remplacer parfois le menu avec frites par une salade ;
- préférer le ketchup, la moutarde ou la sauce barbecue à la mayonnaise, plus grasse ;
- compléter le menu avec des fruits en dessert.

PLUTÔT SANDWICH ?

On peut alors opter pour un sandwich fait maison avec :

- du pain complet ou aux céréales ;
- des légumes (laitue, rondelles de concombre et de tomates...) ;
- de la viande (émincés de blanc de poulet, tranche de jambon blanc ou de rôti de veau...) ou du poisson (bâtonnets de surimi, miettes de thon ou de saumon...) ou des rondelles d'œufs durs.

POUR UN REPAS...

Ce sandwich assaisonné d'un filet de vinaigrette, et complété d'un yaourt, d'une compote ou d'une pomme, pourra constituer un repas tout à fait équilibré. Sans oublier une petite bouteille d'eau.



LES RECOMMANDATIONS CHEZ LES ENFANTS

La période 3-11 ans est une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette étape où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte est le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien et leur donner goût à l'activité physique.



À L'ADOLESCENCE

Les recommandations restent identiques à celles pour les enfants, mais elles prennent place dans cette période de désir d'indépendance et de grands changements dans la vie sociale (rythme et type des repas, activités extra-scolaires sportives, culturelles...).