

Les enfants, À table!



*Alimentation
de l'enfant
de 4 à 10 ans*

Le mode de vie joue un rôle sur la santé et la croissance de votre enfant. **Activité physique, sommeil et alimentation** : voici quelques conseils au quotidien !

Chaque jour, bouger sans compter !

Saisissez chaque occasion pour faire bouger votre enfant au quotidien :

- **Déplacez-vous à pied**, en trottinette ou en vélo,
- **Prenez les escaliers** plutôt que l'ascenseur,
- **Faites-le participer aux activités de la maison** (courses, rangement, bricolage...).
- **Profitez du plein air** le week-end pour se balader et jouer !
- **Trouvez l'activité sportive qui lui plaira.**



Votre enfant a aussi besoin de temps calmes dans la journée.



Les écrans ne sont pas des « temps calmes » et sont à limiter autant que possible.

Un sommeil suffisant et de qualité !



La durée de sommeil évolue avec l'âge et varie d'un jour à l'autre selon l'activité de la journée.

- **Veillez à la régularité de l'heure du coucher** en privilégiant un coucher tôt plutôt qu'un lever tardif.
- **Accompagnez ou encouragez votre enfant à lire le soir.**
- **Évitez la présence d'un écran dans sa chambre.**

Temps de sommeil recommandé par jour :

- enfant 4-5 ans : 10h à 13h
- enfant 6-10 ans : 9h à 11h

L'alimentation de votre enfant au fil de la journée :

Quels aliments ?



Dans l'idéal, les repas se composent de :

🕒 PETIT DÉJEUNER

- Une boisson
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit

EXEMPLE

Un bol de lait chocolaté, 2 tartines de pain beurré, une poire.

🕒 DÉJEUNER

- Viande, poisson ou œuf
- Légumes
- Matière grasse
- Féculents, légumes secs et/ou du pain
- Un produit laitier
- Un fruit

🕒 GOÛTER

Choisir 1 ou 2 aliments parmi :

- Un fruit
- Un produit laitier
- Un produit céréalier

EXEMPLES

- Un verre de lait + une clémentine
- Un morceau de pain complet + du fromage
- Une compote + un pain au lait avec un carré de chocolat
- Un yaourt + une poignée de noix

🕒 DÎNER

- Viande, poisson ou œuf *si votre enfant mange une petite portion au déjeuner*
- Légumes
- Matière grasse
- Féculents, légumes secs et/ou du pain
- Un produit laitier *et un fruit si votre enfant n'en prend pas au goûter.*

Et en quelle portion ?

Le repère : la main de votre enfant



Avant 6 ans : sous forme de poudre dans les préparations culinaires

Variez-les : beurre, huile de colza, de noix et d'olive...



Proposez de l'eau au cours de la journée



Mon enfant ne prend pas de petit-déjeuner, que faire ?

Après avoir dormi toute la nuit, le petit-déjeuner est en effet particulièrement important pour bien démarrer la journée.

Essayez de **comprendre pourquoi** votre enfant ne prend pas de petit-déjeuner (manque d'appétit ou de temps, il n'aime pas ce qu'il y a à la maison...). Selon la raison, des solutions existent ! Par exemple, proposez à votre enfant de :

- **se coucher plus tôt la veille** afin de simplifier le réveil et d'avoir le temps de boire puis de manger,
- trouver une composition de petit-déjeuner qui lui plaît,
- **partager** ce moment ensemble pour débiter la journée,
- prendre **sur le trajet de l'école** un petit-déjeuner facile à manger.

Profitez des week-ends ou des vacances pour initier la prise de petit-déjeuner et poursuivre cette habitude les jours d'école. Si cela reste occasionnel, **il n'y a pas raison de vous faire du souci**. Si cela vous inquiète, parlez-en à votre médecin.

Mon enfant n'a pas assez faim pour finir son assiette, dois-je m'inquiéter ?

Les portions indiquées pour chaque aliment sont des repères qui peuvent varier selon les enfants et selon les activités de la journée, son humeur ou sa fatigue, d'un jour à l'autre.

De manière générale, quand votre enfant s'arrête de manger, c'est qu'il n'a plus faim. **Faites-lui confiance** et ne le poussez pas à finir son assiette s'il refuse.

S'il s'agit d'une situation récurrente au dîner, peut-être que votre enfant prend un goûter très copieux et/ou trop tardif. Dans ce cas, **prévoyez un goûter équilibré et varié, au moins deux heures avant le repas du soir**. Les viennoiseries, biscuits et gâteaux sont à limiter.

Mon enfant veut manger toujours la même chose, que faire ?

C'est bien connu, les enfants auraient tendance à manger uniquement leurs plats préférés ! À vous, parents, de jongler pour **trouver des recettes qui allient plaisir et équilibre**. Soyez patient, et continuez de lui proposer des nouvelles recettes en **diversifiant les textures et les saveurs**. Jouez sur les modes de cuisson et la présentation des plats.

Proposez-lui de vous accompagner faire les courses et de cuisiner ensemble. Lors des repas familiaux ou entre amis, **partagez la découverte de nouveaux aliments** et montrez chacun l'exemple.



Dois-je interdire à mon enfant le soda, les frites et les sucreries ?

Aucun aliment n'est à interdire ! Le défi est de trouver le juste milieu. Les aliments comme les frites, la charcuterie, les chips, les sodas ou encore les sucreries peuvent être **consommés occasionnellement**, par exemple lors de moments festifs (anniversaires, apéritifs, fêtes...).

Dans tous les cas, rassurez-vous, **l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas** et non pas sur un unique repas.



Ces conseils sont donnés à titre indicatif. Il est recommandé de vérifier avec votre médecin, au moins une fois par an, le bon déroulement de la croissance de votre enfant.