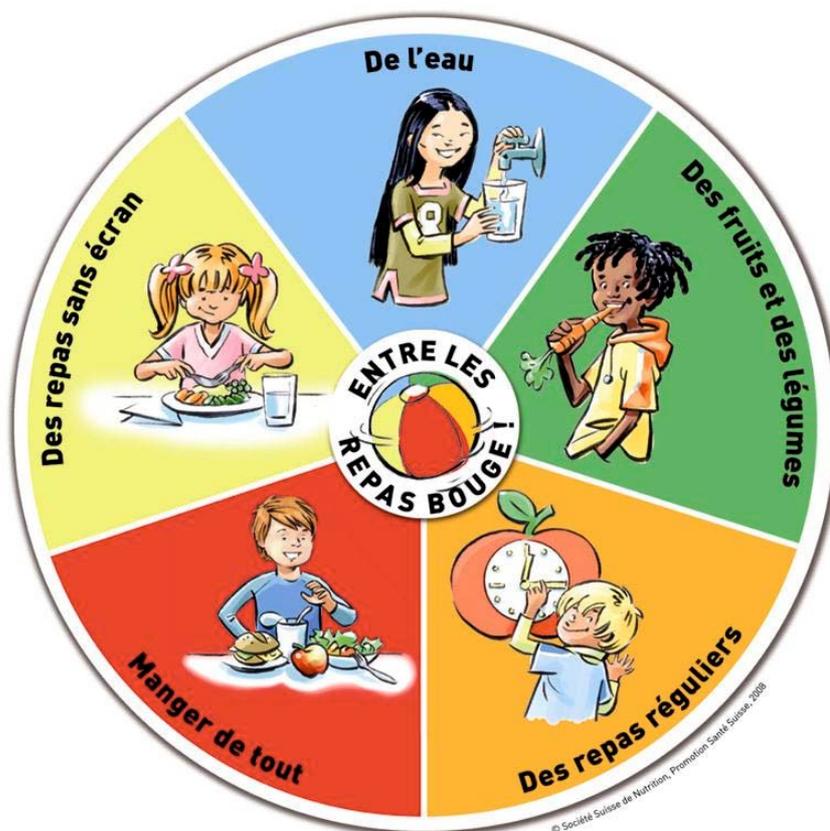


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

2. INFORMATIONS GÉNÉRALES DU DISQUE DE L'ALIMENTATION POUR ENFANTS



Les recommandations du disque de l'alimentation sont disponibles sous forme électronique sur le site de la SSN www.sge-ssn.ch. Elles s'adressent aux enfants et à leurs parents et sont volontairement formulées de manière concise. Pour l'utilisation du disque de l'alimentation à l'école, la SSN propose aux enseignants des informations complémentaires dans les feuilles ci-dessous.



De l'eau



L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment. Préfère-la aux boissons sucrées !

L'eau dans le corps

L'organisme est composé pour plus de la moitié par de l'eau. Elle représente environ le 60% du poids corporel. Elle est le constituant principal des liquides corporels comme le sang, l'urine, la lymphe et les sécrétions telles que la salive, les sucs digestifs...). Elle permet entre autres le transport de substances dans l'organisme, l'élimination des déchets du métabolisme, le contrôle de la température (par la transpiration).

Le tableau suivant présente le bilan hydrique moyen chez un adulte

Apports		Pertes	
Boissons	1440 ml	Urine	1440 ml
Aliments solides	875 ml	Fèces	160 ml
Production d'eau par le métabolisme énergétique	335 ml	Transpiration	550 ml
		Respiration	500 ml
Total	2650 ml	Total	2650 ml

Source : Valeurs de référence pour les apports nutritionnels DACH, 2002

L'organisme ne fait pas de réserves d'eau. L'approvisionnement en eau doit donc être régulier tout au long de la journée. Une perte de 2% d'eau peut déjà diminuer les performances physiques et mentales. Maux de têtes, fatigue, troubles de la concentration peuvent être les premiers signes d'une carence. Si l'organisme peut survivre plusieurs semaines sans nourriture, il ne résiste que quelques jours sans eau.

Les boissons

Recommandations quantitatives

Les recommandations de consommation quotidienne de boisson sont de :

Environ 1 litre pour les enfants

De 1 à 2 litres pour les adultes et les adolescents

Les besoins en eau augmentent lors de la pratique d'une activité physique, lors de forte chaleur, en cas de fièvre, de diarrhée ou de vomissements.



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

La soif est déjà un signe de déshydratation. Il est donc souhaitable d'anticiper et de boire régulièrement sans attendre son apparition. Une boisson à chaque repas plus une entre les repas et les besoins en eau sont couverts.

L'eau comme boisson favorite

N'apportant pas d'énergie, l'eau est la seule boisson que l'on peut conseiller sans restriction dans la limite des recommandations de consommation de boisson. Plate, gazeuse, en bouteille ou du réseau, elle est la boisson de choix.

L'eau du réseau est, de par les contrôles systématiques qu'elle subit, irréprochable sur le plan de l'hygiène. D'un point de vue financier et écologique elle a des avantages indéniables sur l'eau en bouteille.

Les boissons sucrées

Sirops, limonades, thés froids et autres sodas sont une importante source d'eau, mais contiennent également une grande part de sucre pur. Le sucre pur, c'est-à-dire le sucre blanc ou brun ou le fructose utilisé pour sucrer ces boissons fait partie de la famille des glucides qui sont contenus également dans les produits céréaliers et les fruits. Toutefois, contrairement aux autres aliments, ce sucre pur a la particularité d'apporter à l'organisme des « calories vides ». C'est-à-dire qu'il fournit de l'énergie sans autres nutriment essentiel (vitamines, minéraux...).

Recommandations de consommation de sucre pur

Elles sont exprimées en valeurs maximales, car le sucre pur n'est pas un aliment essentiel. Il est considéré qu'un apport maximal de 10% de l'énergie journalière sous forme de sucre pur laisse suffisamment de place aux autres aliments pour permettre de couvrir les besoins en nutriments essentiels. Mais ce taux de 10% est facilement dépassé lorsque des boissons sucrées sont quotidiennement consommées.

Age (ans)	Besoin énergétique (exprimé en kcal)	Consommation de sucre maximale (exprimé en morceaux de sucre)
1 à 4	1000 – 1100	7
4 à 7	1400 – 1500	10
7 à 10	1700 – 1900	12
10 à 13	2000 – 2300	14

Source : Valeurs de référence pour les apports nutritionnels DACH, 2000



Teneur en sucres de diverses boissons sucrées :

Boisson	Teneur en sucres pour 2dl en grammes et en nombre de morceaux de sucre
Coca Cola	20 g (5 ½ morceaux de sucre)
Limonades, citron, orange...	19 g (5 morceaux de sucre)
Thé froid	15 g (4 morceaux de sucre)
Sirop dilué 15 % (6/1)	21 g (5 ½ morceaux de sucre)
Sirop dilué 10 % (9/1)	14 g (3 ½ morceaux de sucre)
Nectar de fruit	22 g* (6 morceaux de sucre)
Jus de fruit 100 % fruit	22 g* (6 morceaux de sucre)
Lait chocolaté du commerce	20 g* (5 ½ morceaux de sucre)

* Une partie de ces sucres est naturellement contenue dans les fruits ou les produits laitiers.
Source : Table de composition nutritionnelle suisse, OFSP, SSN, ETH, 2007

Ces tableaux permettent de mesurer l'impact des boissons sucrées, à elles seules, sur la consommation de sucre pur. Car il faut savoir que dans le quotidien d'un enfant, le sucre pur est également fourni par les confitures et pâtes à tartiner sucrées, les bonbons et caramels, les pâtisseries et biscuits, les barres de céréales sucrées, le chocolat, les produits laitiers sucrés (flan, yogourt, petits suisses), les céréales sucrées, les compotes et fruits en conserves sucrés....

Les boissons sucrées ont également l'inconvénient de favoriser la carie dentaire, par leur teneur en sucre, mais également, pour certaines, par leur forte acidité. Et finalement, il semble qu'une consommation importante de boissons sucrées favorise l'apparition de problèmes de poids. La raison en est peut-être que l'énergie (les calories) apportée sous forme liquide est peu rassasiante et ne provoque pas l'ajustement proportionnel normal de la quantité d'aliments. L'énergie des boissons sucrées viendrait donc s'ajouter à celle des aliments et augmenterait ainsi l'apport énergétique total.

Les boissons allégées

Dans ces boissons le sucre est remplacé par des édulcorants qui ne fournissent pas ou moins d'énergie. Elles sont donc beaucoup moins riches en énergies que les boissons sucrées. Toutefois, elles ne sont pas considérées comme une alternative intéressante, car elles entretiennent chez l'enfant le goût pour le sucré.

Les boissons contenant de la caféine

Le café, le thé noir et le thé vert, les boissons du type Coca Cola, et les thés froids fabriqués avec du thé noir ou du thé vert contiennent de la caféine. Cette substance a des effets stimulants aux



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

quels les enfants réagissent très fortement. Raison pour laquelle il est recommandé de ne servir ce type de boisson aux enfants qu'occasionnellement et en petites quantités.

Les jus de fruits et le lait

Les jus de fruits et le lait sont riches en eau également. Le lait appartient au groupe des produits laitiers et les jus de fruits au groupe des fruits et légumes. Ils ont tout deux les caractéristiques nutritionnelles de leur groupe respectif et font donc l'objet des mêmes recommandations de consommations que les autres aliments de leur groupe. Le lait et les jus de fruits peuvent être comptabilisés dans l'apport quotidien de boisson, mais leur consommation ne peut être recommandée sans retenue pour apaiser la soif.

De l'eau ! A l'école aussi

Dans le cadre scolaire, il est souhaitable que l'enfant ait un accès facilité à l'eau pour qu'il puisse boire durant les récréations. Des gobelets peuvent être mis à disposition par exemple.

L'enfant peut également être encouragé à boire avant, pendant et après la leçon de gymnastique s'il a emporté une gourde vide de la maison qu'il peut remplir à l'école. Il est également important de veiller à ce que les enfants boivent suffisamment durant les courses d'écoles où activité physique et températures estivales augmentent ses besoins en eau.



Des fruits et des légumes !



C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer. Manges-en à tous les repas et aux collations !

Situation actuelle

Selon le 5ème rapport sur la nutrition, les suisses consomment quotidiennement environ 3 portions de fruits et légumes confondus, alors que de nombreuses études scientifiques tendent à prouver qu'une consommation plus élevée (5 par jour) serait bénéfique pour la santé.

Recommandations de consommation :

Les habitudes alimentaires se forment en grande partie durant l'enfance et il est donc souhaitable d'encourager les enfants à consommer quotidiennement plusieurs portions de fruits et légumes. Sur le plan quantitatif, 5 portions de la grosseur d'une poignée suffisent. La taille des portions recommandées pour les enfants est adaptée à la grandeur de leur main et grandira au fil des ans. Sur le plan qualitatif, la priorité est accordée à la diversité. Les fruits et légumes fournissent une très grande variété de nutriments particulièrement intéressants pour la santé qui protègent l'organisme contre certaines maladies et favorisent la croissance et le bon fonctionnement de tous les organes. Leur consommation, en quantité adéquate a un effet préventif sur les maladies cardiovasculaires et certains cancers notamment.

Composition nutritionnelle

Les fruits et les légumes fournissent à l'organisme :

- Des vitamines : vitamine C, acide folique, bêta-carotène ...
- Des sels minéraux : potassium, magnésium, fer...
- Des substances végétales secondaires, aussi nombreuses que diverses, qui donnent goût et couleur aux fruits et légumes. Pour plus d'info cliquez [ici](#)
- Des fibres alimentaires, qui favorisent un bon transit intestinal.
- Des glucides, qui sont source d'énergie. Les légumes en contiennent une très faible quantité, mais la teneur en glucides des fruits est tout à fait significative.
- Un apport calorique faible.

Pour plus d'informations sur les vitamines, les sels minéraux, les glucides et les fibres alimentaires : cliquez [ici](#).



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

La diversité

Chaque variété de fruit ou de légume a une composition nutritionnelle propre et c'est en diversifiant le choix que l'on pourra se procurer toute la palette de substances bénéfiques à la santé. En variant les goûts, les couleurs, et les modes de préparation, on en augmentera leur nombre.

Les fruits et les légumes, qu'ils soient frais, crus, cuits, séchés, en purée (tomate), en conserve ou congelés ont toujours un intérêt.

Les jus de fruits ou de légumes

Boire du jus de fruits ou de légumes est aussi une façon de consommer des fruits et des légumes. Mais sous forme de jus, ces derniers sont moins riches en substances nutritives et particulièrement en fibres alimentaires qui en sont pratiquement absentes. Il est donc conseillé de ne pas consommer plus d'une portion de fruit ou légume par jour sous forme de jus.

Fruits et légumes de saison

Respecter les saisons en matière de consommation de fruits et de légumes comporte beaucoup d'avantages :

- les fruits et légumes de saisons sont plus riches en saveurs
- retrouver certains produits à certaines saisons est source de plaisir
- le coût écologique est incontestablement moindre

Un [tableau des saisons](#) est disponible sur le site de 5 par jour.

La néophobie alimentaire

La néophobie alimentaire c'est la crainte qu'ont certains enfants (ou adultes) de goûter de nouveaux aliments. Elle est particulièrement marquée entre l'âge de 4 et 6 ans, mais peu perdurer au delà de 10 ans. Les fruits et les légumes sont particulièrement concernés par ce phénomène. Manipuler les aliments, les découvrir avec tous les sens, apprendre à les reconnaître, et surtout y être exposé régulièrement permet à l'enfant de se familiariser avec eux et l'emmène à oser les goûter. Il faut parfois proposer un aliment sous une même forme un très grand nombre de fois avant qu'il soit familier à l'enfant ! Le rejet des fruits et des légumes est donc un phénomène tout à fait normal, mais n'est pas pour autant inéluctable.

Des fruits et des légumes ! A l'école aussi

Les fruits et les légumes conviennent particulièrement bien comme collation pour les 10h notamment. Ils apportent un peu d'énergie (surtout les fruits) pour tenir le coup jusqu'à la fin de la matinée, sans pour autant surcharger l'organisme ni couper l'appétit pour le repas qui approche.

L'étude des fruits et/ou des légumes dans le cadre de l'enseignement des sciences naturelles, peut également familiariser les enfants avec ces aliments et leur en faire découvrir la diversité au fil des saisons.



Des repas réguliers !



Un bon petit déjeuner c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée.

Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir.

Evite de grignoter entre deux !

Situation actuelle

Ces dernières années, les structures de la famille, les rythmes et conditions de vie et de travail se sont modifiés. Cela a fortement influencé l'alimentation. Un quart des élèves part pour l'école sans prendre de petit déjeuner, les repas se prennent moins régulièrement à la table familiale et la restauration collective prend de l'ampleur. Le grignotage est à la mode et à notre époque, les occasions ne manquent pas : frappés, sandwichs, hamburgers, chips, barres de céréales, croissants fourrés - l'offre est pléthorique dans les supermarchés, bars à sandwichs, fast-food, take-away, boulangeries, boucheries, kiosques et stations-service. Une petite envie ? Il suffit de se servir, quelle que soit l'heure. Pourtant, un rythme de repas irrégulier et des grignotages permanents sont plutôt critiquables.

Plusieurs repas répartis sur la journée

Plusieurs repas répartis sur la journée apportent régulièrement à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Petit déjeuner, dîner, souper et deux collations, soit au total cinq repas, forment la combinaison idéale pour les enfants. Les deux collations sont judicieuses car elles apportent un peu d'énergie pour tenir le coup jusqu'au repas suivant et finalement elles empêchent les enfants d'avoir trop faim aux repas principaux et par conséquent de manger trop.

Répartir son alimentation sur plusieurs repas a également l'avantage de favoriser une plus grande diversité alimentaire, donc un apport nutritionnel plus complet. Chaque repas et collation offre l'occasion de manger des aliments différents. Il est par exemple plus facile de consommer 5 portions de fruits ou légumes chaque jour en faisant 5 repas qu'en en faisant que trois.



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

Trois repas principaux

Un repas principal complet, y compris le petit déjeuner, se compose principalement de :



Une boisson + 1 fruit ou 1 légume + 1 produit céréalier + 1 produit laitier(*)

(*ou une autre source de protéines comme la viande, le poisson, les œufs, le Tofu ou le Quorn.)

Ces quatre familles d'aliments correspondent aux quatre étages inférieurs de la pyramide alimentaire de la SSN qui donne des recommandations destinées aux adultes, mais qui utilise une classification des aliments qui peut être reprise pour des enfants. Pour plus d'info cliquez [ici](#).

Le petit déjeuner

Il a été démontré que les enfants qui ont déjeuné le matin sont plus concentrés et réactifs que ceux qui ont le ventre vide. Encourager la prise d'un petit déjeuner auprès des enfants a donc tout son sens. En cas de manque d'appétit, un petit déjeuner frugal pourra être complété par la collation de 10h.

Exemples pour le petit déjeuner :

- Une boisson : eau ou tisane.
- Un fruit ou un légume : jus de fruit, fruits coupés dans les céréales ou le yogourt, compote de fruit, fruit entier simplement ou bâtonnets de légumes sur du pain (tomates, concombre....)
- Un produit céréalier : pain, flocons d'avoine ou céréales pour petit déjeuner. Il est recommandé de favoriser les variétés de céréales avec la plus faible adjonction de sucre et de graisse.
- Un produit laitier : lait, yogourt, fromage, fromage frais (cottage, blanc battu, séré)

Les repas de midi et du soir

Dans l'idéal, les aliments végétaux que sont les légumes et les produits céréaliers ou les pommes de terre occupent une place prépondérante et sont accompagnés d'une petite part d'un aliment protéique comme la viande, le poisson les œufs, le fromage ou le Tofu. Les repas froids devraient aussi contenir des légumes, sous forme de salade ou de crudités en bâtonnets ou tranche par exemple. La boisson idéale pour accompagner les repas est l'eau.



Les collations

10h

La collation de la matinée et le petit déjeuner se complètent. Plus le petit déjeuner est copieux, moins la collation devra l'être et vice versa. La collation offre la possibilité de consommer un aliment d'un groupe manquant au petit déjeuner. Il est recommandé d'y boire une boisson non sucrée (eau, tisane) et d'y consommer des aliments non enrichis en graisse ou en sucre comme les fruits et les légumes ou les produits céréaliers (pain ou biscottes par exemples). Selon les besoins, un produit laitier (lait ou fromage frais par exemple) ou quelques fruits oléagineux non salés conviennent également.

Les aliments gras et/ou sucrés comme par exemple les viennoiseries, les barres chocolatées, les sucreries, les chips, les boissons sucrées ne sont pas conseillés pour la récréation car ils favorisent la formation de la carie dentaire et augmentent fortement la ration énergétique quotidienne.

16h

La collation de l'après-midi se justifie pleinement par l'importance du temps qui sépare le repas de midi du repas du soir. Son importance varie aussi en fonction de l'activité physique de l'enfant. Comme pour la collation de la matinée, il est conseillé de boire une boisson non sucrée et de manger un fruit ou un légume ainsi que, selon l'appétit, un produit laitier ou un produit céréalier.

Les grignotages

Les grignotages réguliers au cours de la journée favorisent une alimentation riche en calories mais pauvre en nutriments essentiels. D'une part, ils perturbent les sensations alimentaires, c'est-à-dire qu'en grignotant continuellement il sera difficile de ressentir et d'identifier les sensations de faim et de satiété qui nous indiquent quand et en quelles quantités manger. Le risque est donc de manger plus que nécessaire. D'autre part, ces grignotages sont souvent composés d'aliments gras et/ou sucrés, très riches en énergie, comme les barres chocolatées, les chips, les biscuits, les glaces, les boissons sucrées... et augmentent fortement la consommation calorique quotidienne. Finalement, les grignotages continus coupent l'appétit pour les repas principaux qui sont eux constitués d'aliments riches en nutriments essentiels.

Des repas réguliers ! A l'école aussi !

Si la responsabilité de repas réguliers incombe surtout aux familles et aux institutions d'accueil extrascolaire, elle concerne directement la classe quand un camp, des journées sportives ou culturelles ou un petit déjeuner en commun sont organisés.

L'association Fourchette Verte a créé un label pour les restaurants scolaires avec des critères de qualités et propose dans son dossier des exemples de [menus équilibrés](#).

Un article sur le sujet de l'alimentation en camp, paru en 2007 dans notre newsletter est disponible [ici](#).

Pour plus d'information sur les projets d'éducation alimentaire menés en Suisse cliquez [ici](#).



Manger de tout !



*Découvre la diversité des aliments disponibles
 et ose manger de tout.
 Laisse une toute petite place aux sucreries et
 aux aliments gras !*

Situation actuelle

Si l'on se penche sur l'alimentation des écoliers en Suisse, on se rend compte qu'ils consomment souvent trop peu de fruits et légumes ainsi que de produits laitiers. Ils consomment par contre trop régulièrement du chocolat, des sucreries, des chips, des snacks salés et des boissons sucrées, et plus qu'assez de denrées animales grasses comme le beurre, la crème ou la saucisse. Les choix alimentaires ont une conséquence directe sur l'apport nutritionnel. On constate donc que les écoliers ont des apports excessifs en graisse et en sucre ajouté, mais inférieurs aux recommandations quand il s'agit des fibres alimentaires et de plusieurs sels minéraux et vitamines. Une modification des habitudes alimentaires est donc la bienvenue, même s'il n'est souvent pas nécessaire de tout bouleverser. De petites modifications ont déjà un grand intérêt.

Une alimentation variée et équilibrée

L'Homme est omnivore et c'est dans la diversité de son alimentation qu'il trouve tous les éléments dont il a besoin. Plus son alimentation est diversifiée, plus l'enfant ou l'adulte a de chances de couvrir ses besoins nutritionnels. Une alimentation saine et équilibrée se compose d'aliments bien choisis parmi tous les groupes d'aliments, dans des proportions adéquates.

Les groupes d'aliments

Voici les divers groupes d'aliments, leurs représentants principaux et leurs caractéristiques nutritionnelles.

Les boissons

Font partie de ce groupe l'eau, les infusions non sucrées et le bouillon. Leur caractéristique est de fournir de l'eau à l'organisme, sans apporter d'énergie.

- *Les fruits et légumes :*

Font partie de ce groupe tous les fruits et les légumes qu'ils soient crus, cuits, frais, congelés, en conserve, séchés ou sous forme de jus.

Caractéristiques nutritionnelles : apport important de nutriments protecteurs pour la santé. Des vitamines, des sels minéraux, des fibres alimentaires et des substances végétales secondaires.

« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

- *Céréales complètes et autres produits céréaliers, pommes-de-terre et légumineuses :*

Font partie de ce groupe les céréales et les produits céréaliers (blé, orge, seigle avoine, riz, maïs, millet.....ainsi que pain, produits de boulangerie, pâtes, céréales pour petit déjeuner), les pommes de terre et les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés...)

Caractéristiques nutritionnelles : apport considérable en glucides, principaux fournisseurs d'énergie pour les muscles, le cerveau et les autres organes. Ces aliments, plus particulièrement lorsqu'ils sont complets, fournissent également des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

- *Les produits laitiers*

Font partie de ce groupe le lait, les yogourts, les fromages et les fromages frais (séré, cottage cheese...) le petit lait, le babeurre...

Caractéristiques nutritionnelles : apport remarquable de calcium (important pour les os et les dents) et de protéines (éléments de construction importants pour les muscles, les os, le système immunitaire). Les produits laitiers fournissent aussi des vitamines liposolubles, comme la vitamine D qui joue également un rôle dans la formation de l'os.

La crème et le beurre ne sont pas classés dans le groupe des produits laitiers. Ils sont considérés comme des matières grasses.

- *La viande, le poisson, les œufs et autres aliments protéiques:*

Font partie de ce groupe la viande, la volaille, la charcuterie, le poisson, les œufs et les aliments protéiques végétaux comme le tofu et le Quorn.

Caractéristiques nutritionnelles : apport considérable de protéines un élément de construction de l'organisme. Ces aliments fournissent également divers sels minéraux et vitamines. Le fer fourni par la viande permet par exemple le transport de l'oxygène dans le corps. Le iode fourni par le poisson est indispensable à la formation des hormones thyroïdiennes. Finalement, ces aliments contiennent des lipides (graisses) en quantité variable. Les charcuteries, par exemple, sont très riches en lipides alors qu'un filet de porc ou un blanc de poulet sont maigres.

- *Les huiles, les matières grasses et les fruits oléagineux :*

Font partie de ce groupe toutes les huiles et graisses animales ou végétales ainsi que les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes....)

Caractéristiques nutritionnelles : apport de lipides (graisse) principalement, qui est le nutriment le plus riche en énergie. Un gramme de lipide fournit 9 kcal (un gramme de glucides ou de protéines apporte 4 kcal). Ces aliments apportent également des vitamines liposolubles. Les diverses huiles et graisses ont des qualités très variables. Les huiles végétales sont les plus riches en acides gras poly ou mono-insaturés, dont certains sont essentiels à la vie et doivent absolument être fournis par l'alimentation. On peut citer par exemple les acides gras oméga-3 que l'on trouve dans l'huile de colza et les noix (et les poissons gras).



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

- *Douceurs, snacks salés et boissons riches en énergie*

Font partie de ce groupe les pâtisseries, le chocolat, les mini-cakes, les bonbons, la confiture, le sucre, les chips, les petits salés d'apéritifs et toutes les boissons sucrées comme les thés froids, les limonades, les boissons au cola et autres sirops.

Caractéristiques : pauvres en nutriments essentiels comme les vitamines, les sels minéraux et les fibres alimentaires, mais riches en graisse et/ou en sucre et donc en énergie (calories).

Les proportions adéquates

Tous les aliments ont une place dans une alimentation équilibrée.

La part principale :

- Les boissons
- Les fruits et les légumes
- Les céréales complètes et autres produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses.

Ces trois groupes d'aliments devraient constituer la base de l'alimentation des enfants comme des adultes

Quotidiennement mais avec mesure :

- Les produits laitiers
- La viande, le poisson, les œufs ou autres sources de protéines comme le tofu ou le Quorn, une portion quotidienne en alternant.
- Les huiles, les matières grasses et les fruits oléagineux, avec modération

Avec modération

- Les douceurs et snacks salés, en petite quantité, une fois par jour maximum.

Des détails sur les recommandations alimentaires pour enfants sont disponibles [ici](#).

Idéalement, la diversité est également privilégiée à l'intérieur de chaque groupe d'aliments. Cela permet non seulement d'optimiser l'apport nutritionnel, mais également de donner plus de saveur et de plaisir à l'acte de manger.

Les aliments gras et/ou sucrés

Les aliments dont la seule caractéristique nutritionnelle est d'être un aliment gras et/ou sucré font partie du groupe des douceurs et snacks salés, mais dans les autres groupes d'aliments on retrouve aussi des aliments qui en comparaison du reste de leur groupe sont enrichis en graisse et/ou en sucre.



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

Exemples d'aliments enrichis en sucre :

Fruits et légumes : les compotes ou jus de fruit sucrés

Produits céréaliers : certaines céréales pour petit déjeuner

Produits laitiers : yogourts aux fruits ou aromatisés du commerce, lait chocolatés ou aromatisés.

Exemples d'aliments enrichis en graisses :

Fruits et légumes : légumes frits

Produits céréaliers et pommes de terre : croissants, pâte feuilletée ou brisée, frites,...

Produits laitiers : fromages à tartiner double crème, yogourts à la grecque,...

Viande, poisson, œufs : mets frits, mets panés, saucisses et charcuteries,...

Les aliments gras et/ou sucrés ont une densité énergétique élevée (= contenu en énergie pour 100g d'aliment ou de met). Une petite portion d'un aliment gras et/ou sucré fournira la même quantité d'énergie qu'une plus grande portion d'un aliment à densité énergétique plus faible (les légumes par exemple). Quelques exemples de portions alimentaires fournissant une énergie équivalente pour un volume très différent, sont disponibles [ici](#).

Manger de tout ! A l'école aussi !

Les enfants peuvent apprendre à manger de façon équilibrée à l'école, dans le cadre d'un petit déjeuner, d'une collation ou d'un repas pris en commun. Pour les restaurants scolaires l'association Fourchette Verte a créé un label avec des critères de qualités et propose dans son dossier des exemples de [menus équilibrés](#).



Des repas sans écran !



*Manger est une activité. Jouer, lire, bricoler ou regarder la télé en sont d'autres. Chaque chose en son temps !
 A table, profite de manger et de déguster tranquillement.
 Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire.
 Laisse un peu de côté les écrans.*

Situation actuelle

La télévision et l'ordinateur font partie du quotidien de la plupart des enfants suisses, qui passent en moyenne 2 heures par jour devant un écran. Le temps à disposition pour des loisirs actifs physiquement est d'autant diminué. La grande consommation d'audiovisuel, le grignotage devant l'écran et le manque de mouvement peuvent induire un bilan énergétique positif et favoriser ainsi à long terme l'excès pondéral. Dans la tranche d'âge des 6 à 12 ans, un enfant sur cinq souffre d'un excès pondéral et 7 % d'obésité.

Manger consciemment et être à l'écoute de ses sensations alimentaires

L'organisme possède un système subtil de régulation des sensations alimentaires. Les sensations de faim et de satiété dépendent de la glycémie, de la dilatation de l'estomac, de la composition de l'alimentation, et de diverses hormones. Les activités annexes durant le repas (regarder la télévision, lire le journal...), détournent l'attention et empêchent de ressentir à temps le signal corporel de la satiété. Le repas risque d'être alors plus copieux que nécessaire. Il y a donc un intérêt à ce que les enfants prennent conscience que manger est une activité à part entière, qu'elle nécessite du temps et un lieu adapté.

Moins d'écrans

Plusieurs études scientifiques ont mis en évidence que plus les enfants passent de temps devant un écran (tv, ordinateur, jeux vidéo) et plus ils ont tendance à avoir un poids élevé. Une des raisons invoquée est qu'être assis devant un écran est une activité sédentaire qui ne nécessite que peu d'énergie. De plus, le temps passé devant un écran diminue d'autant le temps à disposition pour des loisirs actifs.

En plus d'être un loisir sédentaire, la télévision présente de nombreuses publicités alimentaires toutes aussi appétissantes les unes que les autres. On peut compter jusqu'à 31 spots publicitaires dans une heure de programme jeunesse de la télévision suisse, et une grande part de ces publicités concerne des aliments comme entre autres, les produits céréaliers sucrés, les boissons sucrées, les snacks salés et les sucreries. Les professionnels sont presque tous d'accord pour affirmer que cette publicité a une influence sur les connaissances et les représentations.

Nombreux sont ceux qui devant la tv grignotent volontiers. Mais d'une part les aliments facilement grignotés sont souvent riches en graisse et/ou sucre donc en énergie et d'autre part, le grignotage continu perturbe les sensations alimentaires. Faim et satiété sont moins clairement identifiées et ne peuvent plus jouer leur rôle de régulateur. Une consommation intelligente de télévision ou ordi

« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

nateur suppose que le temps passé devant un écran soit limité, qu'alimentation et télévision ne soient pas associées et qu'une activité physique régulière et suffisante soit pratiquée.

Plus d'activité physique

L'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP et le réseau santé et activité physique hepa.ch ont émis des recommandations en matière d'activité physique qui sont disponibles sur le site www.hepa.ch.

Il est recommandé aux enfants d'être aussi actifs que possible en cumulant des activités quotidiennes et sportives de préférence variées, plaisantes et en plein air. Mis à part son rôle dans la balance énergétique, les diverses activités physiques ont des effets importants sur le développement de l'enfant. Elles permettent notamment de stimuler le système cardio-vasculaire, de renforcer la musculature, de renforcer l'ossature, de développer l'habileté et de conserver une bonne mobilité. Pour bénéficier de tous ces effets, la diversité est de mise également en matière d'activité physique.

Des repas sans écran ! A l'école aussi

Le thème des sensations corporelles et du cadre du repas peut être abordé à l'école et être mis en pratique lors de repas pris en commun.

L'activité physique aussi peut être encouragée durant les pauses, ou même lors de certaines leçons. Pour plus d'info : www.ecolebouge.ch et www.children-on-the-move.ch .

Le bilan énergétique

Pour maintenir un poids corporel sain, les apports et les dépenses énergétiques doivent être égaux. En d'autres termes, le bilan énergétique doit être équilibré. Si les apports sont plus élevés que les dépenses, le bilan énergétique est dit positif et cela entraîne une augmentation du poids corporel. Si les dépenses sont plus grandes que les apports, le bilan énergétique sera négatif et entraînera une perte de poids. Un bilan énergétique équilibré permet de maintenir un poids corporel sain.



Encadré

Le bilan énergétique met en balance les apports et les dépenses d'énergie.

- Les apports énergétiques proviennent de l'alimentation. L'énergie (les kilocalories) est fournie par les protéines, les lipides et les glucides (et l'alcool) contenus dans les aliments.
- Les dépenses énergétiques sont composées de :
 1. *Le métabolisme de base* : C'est la quantité d'énergie que le corps dépense au repos. Cœur, poumons, organes digestifs ou reins p. ex. sont en activité permanente et la température du corps doit être régulée. Ce métabolisme de base constitue environ 60% des dépenses quotidiennes d'énergie d'un enfant en âge scolaire.
 2. *Les dépenses liées à l'activité physique* : Lorsque les muscles sont en activité, ils ont besoin d'énergie. Aller à l'école, se dépenser à la pause, faire du sport, se rendre à vélo chez un copain – tout cela augmente les besoins liés à l'activité physique. Raison pour laquelle les enfants dynamiques brûlent plus d'énergie que les enfants calmes. Lire, apprendre ou résoudre un problème épineux sont certes des activités fatigantes mais elles augmentent plus modestement la dépense énergétique.
 3. *La croissance* : Pour grandir, les enfants ont besoin d'énergie. Cependant, la dépense liée à la croissance est peu élevée et représente moins de 3 % de la dépense énergétique totale.

