

# CHERS PARENTS,

Il est décisif d'avoir une alimentation équilibrée pour être et rester en bonne santé. Pour que votre enfant reçoive tous les nutriments nécessaires à son développement, une alimentation saine est essentielle. Cette feuille d'info vous présente ce qu'est une alimentation saine. L'essentiel en bref:

- **Page 3:** Une alimentation équilibrée et variée constitue la base du bon développement de votre enfant.
- **Page 4:** Dans une alimentation équilibrée et variée, il n'y a pas d'interdictions
- **Page 6:** Veillez à l'organisation des repas et à leur planification régulière
- **Page 8:** Renforcez positivement le comportement alimentaire de votre enfant: montrez l'exemple, impliquez-le, respectez ses sensations de faim et de satiété
- **Page 10:** Renforcez positivement l'image corporelle de votre enfant

La Société Suisse de Nutrition SSN vous souhaite une agréable lecture.



Informations complémentaires  
sur l'alimentation des enfants:  
[www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire)

# UNE ALIMENTATION SAINES

Qu'est-ce que ça veut dire? Une alimentation saine est **variée** et **équilibrée**.  
En d'autres termes:



Vous buvez de l'eau pour étancher votre soif.

Vous consommez différents aliments: mangez le plus varié possible, goûtez de nouveaux aliments et profitez de la diversité alimentaire.



Vous mangez des aliments frais et les moins transformés possible.

Vous mangez chaque jour 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. La main de chaque personne correspond à une portion: ce qui peut tenir dans la main d'un enfant est une portion pour un enfant.



Vous mangez plus d'aliments d'origine végétale que d'aliments d'origine animale. Font partie des denrées alimentaires d'origine végétale: légumes et fruits, céréales, légumineuses, pommes de terre, tofu, seitan, Quorn, fruits à coque, graines oléagineuses, huiles végétales. Les denrées alimentaires d'origine animale: viande, poisson, œufs, lait et produits laitiers.

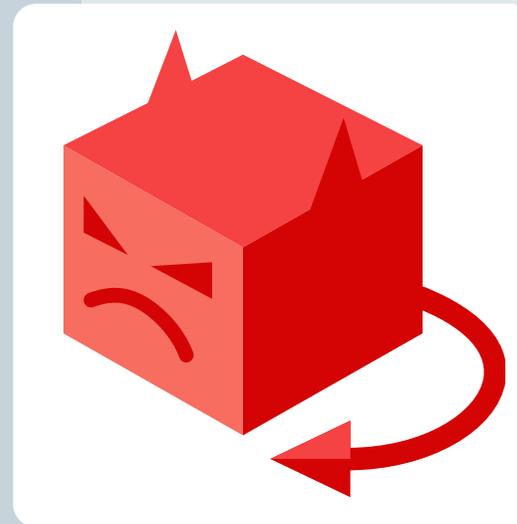
Vous consommez modérément sucre, sucreries et snacks salés/gras. Les boissons light et zéro en font également partie: elles sont pauvres en calories, mais ne sont pas recommandées pour se désaltérer; elles provoquent une accoutumance à un goût très sucré et contiennent souvent des acides nocifs pour les dents.



Vous prenez le temps de manger. Les repas sont des moments de plaisir, de détente et d'échanges. Prendre le temps, renoncer aux activités annexes et manger calmement aide à savourer et développe le plaisir des repas.

# AUCUN ALIMENT N'EST «BON» NI «MAUVAIS»

Dans une alimentation équilibrée, il n'y a pas d'interdiction. C'est pourquoi il ne faut pas non plus parler d'aliments «sains» ou «nocifs». Au contraire, classer les aliments en deux groupes, les «bons» et les «mauvais», peut conduire à éviter totalement certains aliments, voire à les interdire.



Chez les enfants, les interdictions ont pour effet de rendre ces aliments plus intéressants et d'attiser le désir de les manger. En outre, elles peuvent déclencher un sentiment de culpabilité chez ceux qui les bravent. **C'est pourquoi il est important que tous les aliments aient leur place dans une alimentation équilibrée, pour permettre à votre enfant de développer un rapport sain à la nourriture.**

# PRÉVOIR LES REPAS – A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION?

Pour en savoir plus sur l'assiette optimale et la planification des repas, rendez-vous sur [www.sge-ssn.ch/assiette](http://www.sge-ssn.ch/assiette)



## LE RYTHME DES REPAS

Votre enfant est en pleine croissance jusqu'à la fin de la puberté. Il a donc besoin d'énergie et de nutriments. C'est ce que lui apporte un rythme de repas régulier.

Trois repas principaux équilibrés aident votre enfant à se sentir rassasié et en forme tout au long de la journée et à bien se concentrer. S'il a faim, il est possible d'ajouter 1 à 2 petites collations.

Que votre enfant mange trois ou cinq fois par jour, l'important est de respecter les pauses entre les repas. Nous avons un mécanisme de régulation inné, basé sur les sensations de faim et de satiété. Si l'on grignote en permanence, ce mécanisme se dérègle.



## LES REPAS PRINCIPAUX

Dans l'idéal, un repas principal équilibré se compose toujours de trois types d'aliments: légumes et/ou fruits, farineux (p. ex. pain, flocons d'avoine, riz, légumineuses) et aliments riches en protéines (p. ex. produits laitiers, œufs, tofu, viande, poisson).

**Petit-déjeuner:** pendant la nuit, le corps a jeûné; le petit-déjeuner lui apporte de nouveau de l'énergie et des nutriments; avec un petit-déjeuner équilibré dans le ventre, votre enfant peut commencer la journée avec beaucoup d'énergie.

Certains enfants ont toutefois des difficultés à manger tôt le matin. Dans ce cas, il n'est pas judicieux de les pousser à manger. Faites boire quelque chose à votre enfant et donnez-lui pour l'école une collation du matin un peu plus importante et équilibrée, en remplacement du petit-déjeuner.



## LES COLLATIONS

Les légumes et les fruits entiers ou coupés en morceaux, une poignée de fruits à coque non salés, du pain complet au fromage frais ou un yogourt nature aux fruits frais et aux fruits à coque sont parfaits pour une collation. On peut y ajouter une boisson non sucrée comme de l'eau ou une tisane.

Les sucreries et les snacks salés ne conviennent pas comme collation.

Vous trouverez des conseils pour des collations du matin et des goûters équilibrés sur le site web de la SSN, dans le document «Conseils pour des dix-heures et des goûters sains» sur: [www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire)

# FAVORISER UNE APPROCHE Saine DE L'ALIMENTATION – MAIS COMMENT?

En conscientisant votre comportement, vous pouvez donner à votre enfant l'exemple d'une attitude saine par rapport aux repas. Il est important de savoir que l'alimentation et les sentiments sont étroitement liés: qui ne sait pas que pendant ou après des situations de stress on réagit par la fringale? Si, au lieu de manger par faim on le fait pour des raisons émotionnelles comme le stress, l'ennui ou la frustration, on parle d'une «**alimentation émotionnelle**». Ce comportement est acquis et peut entraîner une attitude alimentaire malsaine. **N'utilisez pas la nourriture chez votre enfant pour le réconforter, le récompenser, ni le punir. En effet, cela pourrait générer une association entre émotions et alimentation qui n'est pas souhaitable.**

**Essayez aussi souvent que possible de manger avec vos enfants.** Les repas pris en commun et une ambiance agréable à table aident votre enfant à développer une relation saine à la nourriture.



## MONTRER L'EXEMPLE

Les enfants apprennent principalement en observant et en imitant. Pour l'alimentation aussi. Ils prennent modèle sur vous et regardent ce que vous mangez et comment.

**En tant que parents, réfléchissez à votre propre comportement alimentaire, veillez à avoir une alimentation équilibrée et réfléchissez et montrez ainsi le bon exemple.**

## PARTICIPER

**En tant qu'adulte, vous êtes responsable de ce qui est acheté et cuisiné, mais il est intéressant de faire participer votre enfant à la préparation des repas.**

Beaucoup d'enfants aiment cuisiner et les repas sont souvent mieux acceptés lorsqu'ils peuvent participer aux décisions et aider.

Voici quelques idées: mettre la table et la décorer, faire choisir les aliments au moment des courses, laver et couper les légumes ou garnir une pizza maison.

## GOÛTER

**Même si vous choisissez ce qu'il y a à manger, laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut consommer.**

Les enfants ont une bonne perception de la faim et de la satiété. Si votre enfant vous dit qu'il est rassasié, vous pouvez lui faire confiance et n'avez pas besoin de l'inciter à manger.

N'obligez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas, mais encouragez-le à goûter régulièrement. Si votre enfant peut décider lui-même de goûter quelque chose, il est d'autant plus probable qu'il le fasse.

## IMAGE CORPORELLE POSITIVE – DE QUOI S’AGIT-IL?

L'image corporelle décrit comment on perçoit son corps, comment on se sent à l'intérieur de celui-ci, ce qu'on en pense et comment on le traite. **Une personne dont l'image corporelle est positive est satisfaite de son corps et l'accepte tel qu'il est.** Une image positive de son corps aide votre enfant à mener une vie saine. Plus votre enfant grandit, plus il se préoccupe de son propre corps.



all   
bodies  
are  
good  
bodies



love  
your  
body



BODY  
positive

**Il est donc important que l'image corporelle soit positivement renforcée et que votre enfant s'accepte et accepte son corps. En effet, le poids n'est pas le seul facteur important pour la santé. La manière de gérer son corps l'est aussi.** En tant que parents, vous avez une influence sur ce point. Renforcez positivement l'image corporelle de votre enfant et accompagnez-le dans l'idée que chaque corps est unique et individuel. En principe, évitez de parler de l'apparence de votre enfant et amenez-le à attacher également de l'importance à sa personnalité et à ses capacités. N'oubliez pas que là aussi, vous êtes un modèle. Parlez, vous aussi, positivement de votre propre corps.



Plus d'informations sous:  
[www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



Avec le soutien financier:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**