



# Alimentation saine – enfants en bonne santé

**Pour le bon développement de nos enfants, une alimentation équilibrée est primordiale. Le comportement en matière d'alimentation se façonne déjà au cours des premières années de la vie. C'est donc surtout aux parents de créer des conditions saines pour leurs enfants.**

Durant la croissance, le corps a des exigences alimentaires particulières et qui changent au cours du développement. Une alimentation

équilibrée et en quantité adaptée à l'âge de l'enfant garantit un apport suffisant en énergie, nutriments et substances protectrices.

### Donner l'exemple

Sensibiliser les enfants à une alimentation saine n'est pas si compliqué. En premier lieu, les enfants suivent l'exemple de leurs parents. Les petits copient les habitudes de ces derniers, bonnes ou mauvaises, parfois durant toute leur vie. Ce qui leur est servi à table n'échap-

pera pas à cette règle et aura donc une influence. Des plats variés et complets contribuent autant à la promotion d'un comportement alimentaire sain que le fait de manger en famille, à des horaires réguliers.

### Bien débuter la journée

Prendre le petit déjeuner avec les enfants est la meilleure façon de débuter une longue journée qui nécessitera beaucoup d'énergie. Tous les enfants devraient boire au moins un verre de lait ou de jus de fruit avant de quitter la maison, même ceux n'ayant ni appétit ni entrain le matin. Faute de quoi ils auront certainement faim déjà avant la récréation.

Pour les enfants, il est particulièrement important de boire beaucoup, car ils sont plus sensibles à un apport réduit de liquide que les adultes. Et il vaut mieux choisir des boissons contenant peu ou pas de sucre du tout. L'eau du robinet, l'eau minérale ainsi que les infusions de fruits sans sucre sont le plus à même d'apaiser les grandes soifs.

### Cinq par jour

Manger cinq fois par jour des fruits et des légumes (voir encadré) est la meilleure chose que les enfants comme les adultes puissent faire pour leur santé et leur performance. Les fruits et les légumes ont bon goût, sont frais, pleins de couleurs et pauvres en calories, et ils sont bourrés de précieuses substances: vitamines, substances minérales, fibres et métabolites secondaires végétaux.

### Le piège des fast-food

Les dix heures et les quatre heures occupent une place importante dans l'alimentation des enfants. Ils permettent de prévenir les fringales et contribuent à ce que petites filles et petits garçons se développent sainement. L'offre en repas rapides est énorme et tentante. Mais la plupart des produits contiennent trop de graisses et de sucres. Au lieu d'interdire le fast-food aux enfants, il est possible par exemple de convenir d'une exception par semaine. Les enfants qui ont été habitués à une alimentation saine vont rapidement réaliser qu'ils se sentent mieux après avoir mangé une collation faite maison.

Vous trouverez plus d'informations sur une alimentation saine pour enfants et adolescents en consultant les liens suivants: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) ou [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)

**Anna Schaller**  
Journaliste

### Cinq fois par jour

Ration quotidienne pour enfants:

- **3 portions de légumes**, dont au moins une crue (1 portion = 70 g en accompagnement, salade ou soupe)
- **2 portions de fruits**, peuvent être des fruits secs de temps à autre (1 portion = 100 g = une poignée)

Une portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par 1,5 dl de jus de fruit (sans sucre ajouté) ou de légume. [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



### Idées de collations saines entre les repas

Afin d'éviter que le goûter que vous avez préparé pour votre enfant atterrisse dans la poubelle, il vaut mieux tenir compte de ses goûts. Il est également important d'y apporter une certaine variété. Par exemple:

- Des fruits de saison comme les pommes, les poires, les raisins ou des fruits secs (noix, noisettes, noix de cajou, amandes) ou séchés de temps en temps
- Un sandwich avec du pain complet ou des crackers complets avec du fromage frais et des rondelles de radis ou avec du fromage et des rondelles de tomate
- Des légumes crus comme de la carotte, du concombre, du fenouil, du poivron, coupés en bâtonnets, accompagnés de séré ou de yaourt assaisonné aux fines herbes
- Du pain aux fruits avec un peu de beurre
- Du yaourt nature avec des baies fraîches
- Ne pas oublier une boisson, comme de l'eau ou une infusion de fruits ou d'herbes sans sucre ajouté.