



Sujets du jour

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Les rythmes alimentaires chez l'enfant

- Répartition idéale de l'énergie sur la journée
- Le petit-déjeuner
- Place de la collation de 10h
- Le goûter : le 4ème repas

Les repas de midi et du soir

- Les féculents : importance du choix des sources de glucides
- Les sources de protéines : lesquelles choisir, quelles quantités...
- Importance des graisses

Hydratation et activité physique

Et... le plaisir de manger !

Les rythmes alimentaires chez l'enfant



Combien de repas ?

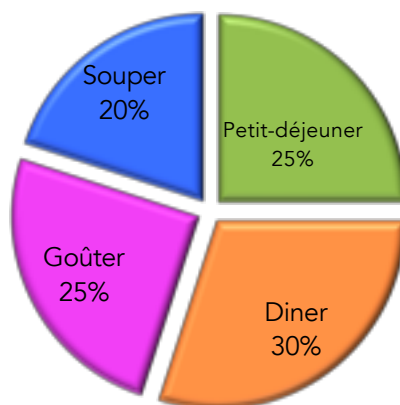
4 repas par jour :

- Petit-déjeuner
- Diner
- Goûter
- Souper

↔ Energie - vitamines - minéraux

Répartition idéale de l'énergie sur la journée

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



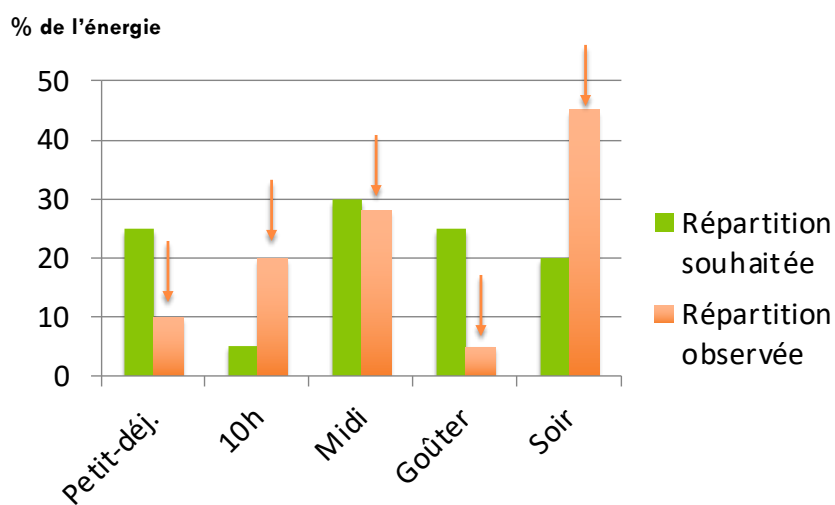
L'objectif : répartition correcte des nutriments

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

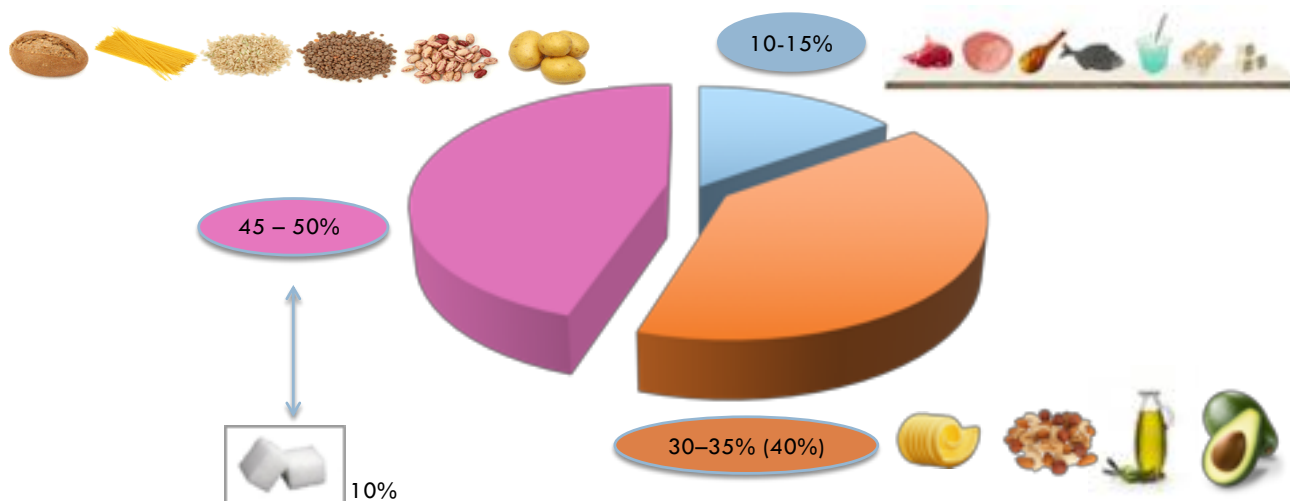
dietitude

Ce que l'on observe...

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



Répartition idéale de l'énergie selon les nutriments

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Recommandations (Conseil Supérieur de la Santé)

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Max. 10% de l'énergie sous forme de sucre ajouté =

- ✓ Pour un enfant de **3 ans** : 80 kcal = 20g = 4 sucres
- ✓ Pour un enfant de **10 ans** : 200 kcal = 50g = 10 sucres
- ✓ Pour un ado de **17 ans** : 300 kcal = 75g = 15 sucres



Etude 2012 (Belgique) : $\frac{3}{4}$ de l'apport en sucre est déjà atteint rien qu'avec le contenu en sucre dans les boissons (sodas, jus de fruits)



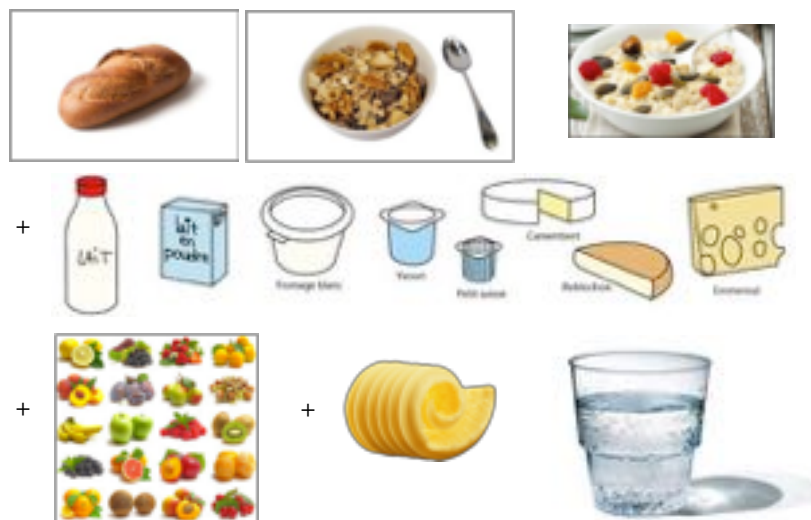
GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Le petit-déjeuner



En théorie



Ce qu'on observe...

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



Inconvénients des céréales petit-déjeuner "pour enfants"

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

- Très sucrées (saccharose)
- Vite mangées
- Vite digérées → vite faim
- Peu de fibres
- Pas de (bonnes) graisses
- Pas assez caloriques (!)



Critères de choix des céréales

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

	Flocons d'avoine	Crunchy muesli chocolat	Coussins en chocolat	Corn Flakes nature	Muesli nature (fruits et noix)
Glucides totaux (%)	60	61,1	68	84	62
dont sucres : 16 – 30% max	1,1	22	34	8	15
Lipides (%) : 5 – 12% max	8	17,6	16	0,9	6,2
Fibres (%) : 4% min	9	6	3,8	3	8,9
Calories (/100g)	375	459	452	378	359

! portion

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Alternatives aux céréales petit-déjeuner



flocons d'avoine

muesli

Ou éventuellement céréales moins sucrées type



ou



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Viennoiseries, pâte à tartiner etc.

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Pour le plaisir

A savourer de temps en temps, ou en famille le weekend !



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Conclusion

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Le petit-déjeuner = premier vrai repas de la journée :

- ▣ Glucides complexes et fibres
- ▣ Graisses
- ▣ Vitamines
- ▣ Calcium

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Place de la collation de 10 heures



La collation matinale (le 10 heures)

Historique :

- 1954 (après la guerre), Pierre Mendès (France) : apport de lait
Reprendre des forces, faire une pause = manger ???

Aujourd'hui : A 10h, 14h, 16h...

- Habitude bien ancrée :
 - « Les enfants ne prennent pas de petit-déjeuner »
 - Pas faim « pas le temps »
 - Fatigue → « moment de s'arrêter et de reprendre des forces »

La collation de 10 heures

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Pas indispensable

Peut compléter le **petit-déjeuner** : souvent produit laitier ou fruit

Souvent composé de : biscuits, gaufres, chips, céréales petit-déjeuner, jus de fruits...

Pause idéale pour prendre le temps de boire

→ de l'eau !

Conséquences possibles de la collation de 10 heures

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



ANSSES

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

En outre, la prise d'une collation matinale ne conduit pas à une éventuelle réduction des apports énergétiques des repas suivants (déjeuner et goûter) (données Inca 1). En revanche, elle entraîne une augmentation significative de l'apport énergétique journalier d'environ 4 %.

Se basant sur ces constats, l'Agence a considéré, dans un avis publié en 2004 que : de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, la collation du matin à l'école n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner.

L'Agence recommande de ne distribuer qu'aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris, et ce dès l'arrivée à l'école et avant le début de la classe, un petit-déjeuner équilibré dont la composition serait conforme aux instructions de la circulaire sur la restauration scolaire.

Sur la base de cet avis de l'Agence, l'Éducation nationale a émis en 2004 des recommandations sur la collation matinale à destination des recteurs d'académie. Ces recommandations insistent sur la prise en compte des dimensions éducative, sociale et culturelle, qu'elles soient de nature géographique ou socio-économique, dans l'organisation des collations dans le milieu scolaire.

(<https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole>)

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Alternatives

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Le goûter



Le goûter : un repas à ne pas oublier

Rôle du goûter :

- ▣ Recharger les batteries après une journée d'école ou d'activités
- ▣ Compléter les besoins nutritionnels
- ▣ Tenir le coup avant le souper
- ▣ Moment de détente et de plaisir

Un vrai repas :

- ▣ Goûter idéal = ?

Le goûter idéal (jusqu'à la fin de la croissance)

Produit laitier

: lait, yaourt
(les moins
sucrés/aromat
isés), jus
végétal (+Ca),
dés de
fromage,
pudding...



Fruits/légumes

(de saison) :
fruit/lég. entiers,
en salade de
fruits, en
bâtonnets, en
smoothie, en
potage...

+

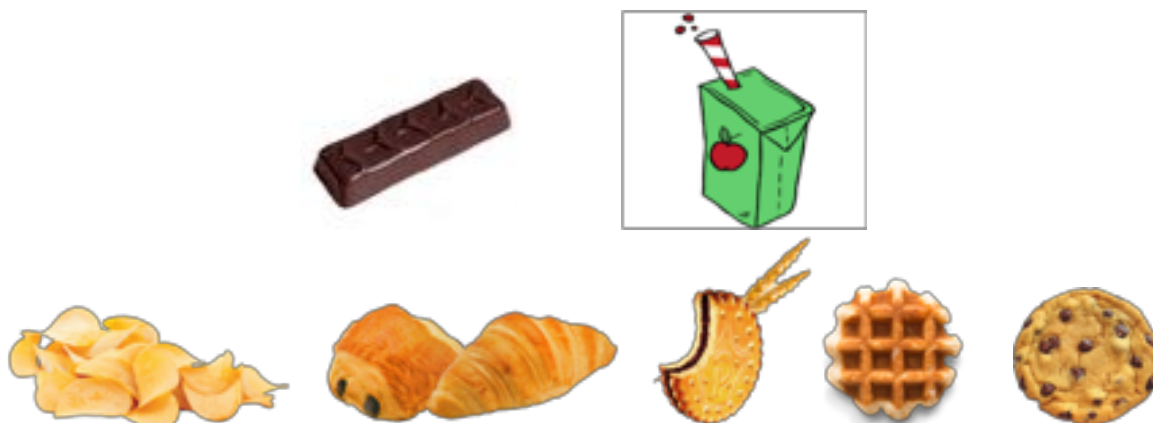


Féculent : pains ordinaires
– spéciaux, sandwichs non
sucrés, bagna, piccolo,
pistolets... biscottes,
galettes de riz, grisinis...

+ matière grasse sur le pain : beurre, huile
d'olive...

Ce qu'on observe...

Rien... ou / et puis...



Sucre

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

- Barre chocolatée : 4 sucres
- Gaufre : 4 - 5 sucres
- 2 biscuits type Petit-Prince : 2,5 sucres
- 200 ml grenadine : 5 sucres
- Berlingot de jus d'orange (200ml) : 4 sucres
- Berlingot de jus de pomme (200ml) : 5 sucres
- 1 petit bol de céréales fourrées au choco : 5 sucres
- 1 bol (5càs) de céréales "minceur" : 2,5 sucres



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Idées de goûters sains

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

- Riz au lait ou semoule (« maison » de préf.) + fruit
- Petit-Beurre + fruit + yaourt
- Biscottes ou cracottes + compote + lait
- Croque-banane + yaourt
- Crudités + dip au yaourt + grisini
- Crêpe à la compote d'abricots
- Granola aux fruits et yaourt grec
- ...



SOYEZ CREATIFS !

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

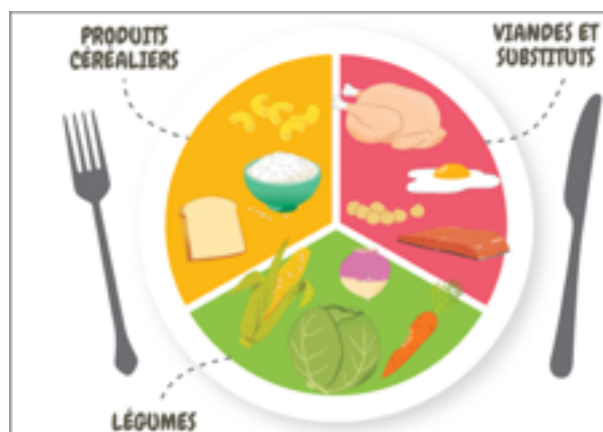
dietitude

Apports des repas de midi et du soir



Dîner et souper

1 repas « complet » par jour



1/3 assiette de légumes

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Le midi et le soir

- ▣ Vitamines, minéraux
- ▣ Fibres alimentaires
- ▣ Sensation de satiété



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Légumes

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Cuits : poêlées, stoemp...

Crus : bâtonnets de carottes, mini bouquets de chou-fleur, tomates cerises, poivron, fenouil...

Soupes

Tartinades

- ✓ Faire les achats et cuisiner avec les enfants
- ✓ Accompagner d'un aliment apprécié
- ✓ Présenter de manière ludique
- ✓ Goûter et regoûter

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

3 portions de légumes / jour

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

1 portion = 80g

- 1 bol de potage de légumes (25 cl)
- 3 - 4 c. à soupe de légumes cuits : carottes, haricots princesse, chou-fleur, champignons, brocolis, épinards...
- 1 petite assiette de crudités
- 1 tomate
- 1/4 de concombre

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

1/3 - 1/4 d'assiette de féculents

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Le midi et le soir

- ▣ Glucides complexes = carburant de l'organisme
 - Pour se dépenser
 - Pour la croissance
- ▣ Vitamines
- ▣ Minéraux



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Féculents = source de glucides

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

- ▣ Varier : pomme de terre, riz, pâtes, blé, semoule, quinoa, boulghour...
- ▣ De temps en temps versions complètes
- ▣ Fritures : 1x/15 jours (ou max. 1x/semaine)



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

1/4 de l'assiette de source de protéines

Midi et/ou soir selon l'âge

- ▣ Protéines
- ▣ Fer, vit. B12
- ▣ Graisses (! choix)

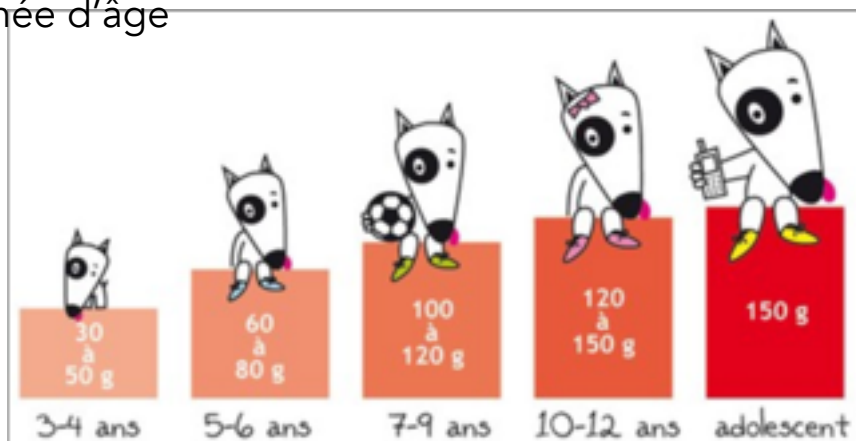


GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

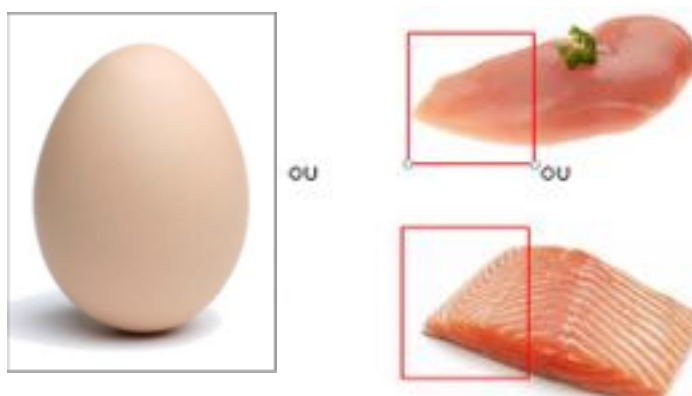
dietitude

Quantité de « viande » recommandée

Viande, volaille, poisson, œuf (ou alternatives végétales) : +/- 10g par année d'âge



50g = ...



Choix des sources de protéines

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Poisson

Omega 3 (« bonnes » graisses)

Idéal : 2x / semaine

Viande hachée/panée : 1x/sem

Volaille, boeuf, agneau...

Légumineuses : lentilles, pois secs, haricots secs, fèves

Alternatives végétales : Quorn, tofu, tempeh...



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Diner et/ou souper

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Si l'enfant va au repas chaud : pas besoin de "viande" le soir

Idées :

- ▣ Salade de pâtes/de riz + légumes
- ▣ Soupe + tartine + beurre (+ fromage)
- ▣ Lasagne aux légumes
- ▣ Taboulé
- ▣ Tajine ou couscous végétarien
- ▣ ...

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Importance des lipides

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Rôle des graisses :

- Développement du cerveau (oméga 3)
- Activité des cellules
- Vitamines A, D, E, K → yeux, peau, os, coagulation



- ✓ Les enfants ont **besoin** des (bonnes) graisses !
- ✓ Ne **pas** donner d'allégé
- ✓ La **qualité/quantité** des graisses est primordiale

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Types de graisses

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Choix des graisses :

	🍌 ou
<ul style="list-style-type: none"> •Huile d'olive, de tournesol •Huiles de colza, noix, soja •Fruits oléagineux (noix, amandes...) •Poissons gras (sardines, saumon, maquereau, thon...) •Avocats •Beurre <p>→ « visibles »</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Beurre cuit •Biscuits, viennoiseries... •Chips, frites (et croquettes) •Viandes grasses •Charcuteries grasses (saucisson, pâté...) •Plats en sauce, plats préparés •Crème fraîche, crème glacée •Fromages (mais calcium +++) <p>→ « cachées »</p>

GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

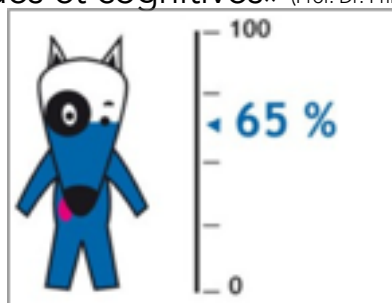
L'hydratation et l'activité physique



Hydratation des enfants

Etude (Sep. 2013) écoles belges :

- ▣ 90% des enfants ne s'hydratent pas suffisamment
- ▣ « Or, des apports suffisants en eau sont essentiels au maintien des performances physiques et cognitives » (Prof. Dr. Philippe Goyens, HUDERF)



Hydratation

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Pertes d'eau : respiration, transpiration, urines...

Déshydratation modérée :

- ⊙ Perte de concentration
- ⊙ Maux de tête
- ⊙ Troubles de l'humeur
- ⊙ ...

Sentiment de soif : pas toujours présent !

Choix des boissons

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Jus de fruits ? = vitamines, (fibres) et ... sucre

Lait = aliment liquide

Eau = choix n°1 !

- ⊙ Plate, avec du jus de citron, de la menthe...
- ⊙ Tisane
- ⊙ Grenadine = sucre...
- ⊙ Pétillante
- ⊙ Aromatisée sans sucre
- ⊙ ...

Pour boire de l'eau

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Gourdes
Distributeurs d'eau
Pauses pour boire
En été : ne pas attendre
la récréation



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Activité physique

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Activité physique = bouger !

But = dépense d'énergie mais pas que ! :

- ⊙ Coeur, poumons, cerveau
- ⊙ Changer d'air
- ⊙ Développer la force musculaire, la souplesse...
- ⊙ Raffermir les os
- ⊙ Se faire des copains



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Activité physique

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

1 heure / jour au moins :

- ⦿ Récréation
- ⦿ Cours de gymnastique
- ⦿ Activités parascolaires
- ⦿ Promenades en famille
- ⦿ Applications ludiques

↔ limiter les écrans



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

Et le plaisir !

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

MERCI de votre attention !

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF



GISÈLE GUAL • Diététicienne-nutritionniste

dietitude

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

dietitude

Dietconsult Fort-Jaco, Chaussée de Waterloo 1501 b1 à 1180 Uccle
Dietconsult Basilique, Avenue de la Basilique 350 b2 à 1081 Koekelberg

02 375 95 75
info@dietconsult.be
www.dietconsult.be

