

Bien nourrir son enfant (3 – 11 ans)

Quels sont les besoins d'un enfant de cet âge en matière d'alimentation ?





Fruits et légumes : au moins 5 par jour !

Pourquoi sont-ils importants ? Ils sont riches en vitamines, fibres, et leur effet bénéfique sur la santé a largement été démontré.

Ils jouent un rôle important dans la prévention de nombreuses maladies à l'âge adulte : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète. Donner à votre enfant l'habitude d'en manger dès son plus jeune âge, c'est l'aider à construire sa future santé d'adulte.

Quand les consommer ?

À chaque repas, en profitant de leur variété. Les légumes et les fruits ne sont pas uniquement des aliments « bons pour la santé ». Ils sont aussi sources de plaisir, et sont riches de nombreuses saveurs qui contribuent à l'éveil sensoriel des enfants. Ils peuvent être appréciés dès le plus jeune âge ! En cas de petit creux et si vraiment il n'est pas possible de patienter jusqu'au repas, privilégiez les fruits.

Comment les préparer ?

Les légumes peuvent se préparer en **crudités**, soupes, salades, gratins, cuits à la vapeur, poêlés, au wok, ... Les fruits eux aussi se prêtent aux préparations : en compote, cuits au four, gratinés, en salade... Mais de simples fruits frais constituent aussi un dessert tout à fait délicieux ! Apprenez à vos enfants à apprécier la saveur d'une pomme croquante ou d'une prune juteuse.

Pensez-y !

Les fruits et légumes en conserves ou surgelés apportent presque autant de bienfaits que les produits frais. N'hésitez pas à en proposer à votre enfant !

Et les jus de fruits ?

Choisissez des jus de fruits « sans sucre ajouté ». Un fruit pressé ou un verre de jus de fruits « sans sucre » ajouté peut contribuer à l'une des 5 portions de fruits et / ou légumes à consommer chaque jour. Mais un jus de fruits contient moins de fibres qu'un fruit entier : il est donc moins rassasiant. Donnez-en de préférence à votre enfant au petit-déjeuner ou au goûter et proposez les autres fruits entiers ou en morceaux à la fin du repas. Certains jus, même « sans sucre ajouté » sont naturellement très riches en sucre : jus de pomme, de raisin : un demi-verre, c'est bien.

Les fruits secs ou séchés ?

Ils sont pleins de vitamines et de fibres mais sont aussi très riches en sucre, et donc très caloriques. On ne peut pas les compter parmi les 5 fruits et légumes à consommer chaque jour. Vous pouvez en proposer à votre enfant, mais occasionnellement.

Les enfants et les légumes

« Pouahhh ». « Pas bon ça ». « Veux pas »... Quel parent n'a jamais entendu ça !

Parfois votre enfant se contente de repousser les légumes qu'il n'aime pas, mais il arrive aussi qu'il les recrache. Vous savez que les légumes sont essentiels à sa croissance mais vous ne savez plus comment les lui faire aimer ?

Les parents devront faire preuve de compréhension, patience, fermeté et persévérance. Côté pratique, il faut cuisiner futé en utilisant la technique du camouflage.

Que peut-on faire avec les légumes ?

- > Les transformer en potages qui, agrémentés de pâtes « alphabet », donnent des soupes rigolotes.
- > Les métamorphoser en gratins, quiches et tartes, plus séduisants pour les enfants.
- > Les réduire en purée compacte et les mouler en forme rigolotes : fleur, papillon, tortue...
- > Les associer avec les féculents – pâtes ou riz -, qu'en règle générale ils adorent.
- > Les étaler sur une pâte à pizza ou même une pizza toute prête.
- > Les mélanger avec un ou deux œufs, un peu de lait ou de crème : un moule, une pâte brisée, et en 10 minutes vous aurez préparé une tarte salée.

Astuces

- > Ajoutez dans sa purée de carottes adorée une cuillère d'épinard. Observez. Si ça passe, la fois suivante, osez deux cuillères !
- > Du fun dans l'assiette : prenez le temps de réaliser un décor de tête de bonhomme : deux rondelles de concombre pour les yeux, une demi-tranche de tomate pour la bouche, un radis rose pour le nez et des haricots verts pour une brosse sur la tête. Même s'il chipote un peu et ne mange pas tout, il grignotera peut-être un peu et cela lui rendra toujours les légumes plus sympathiques !
- > Faites participer votre enfant à la préparation des repas. Suivant son âge et sa dextérité, confiez-lui, en l'aidant bien sûr, quelques tâches : laver les tomates, écosser les petits pois, équeuter les fraises...

Pour l'aider à apprivoiser l'inconnu

- > Emmenez-le au marché : montrez-lui les légumes que vous choisissez. Faites-les lui toucher, sentir puis mettre avec vous dans le panier.
- > Même démarche au rayon frais du supermarché où vous lui confierez la conduite du mini-caddy. C'est valorisant pour lui de prendre part à ce que vous préparerez ensuite pour lui
- > Si vous allez le week-end chez Papy ou Mamy qui ont un potager, faites-le participer à l'arrosage, à la plantation et à la cueillette pour créer une familiarité avec ce qui lui sera servi plus tard

De temps en temps

Une autre manière de ruser consiste à remplacer un légume par... un fruit. Généralement plus facilement accepté, il apporte lui aussi les vitamines et les micronutriments dont il a besoin. Il ne faut toutefois pas en faire une habitude.

Le potiron, pas que pour Cendrillon !

Le potiron a une saveur et une texture bien adaptées aux enfants. Son goût est sucré, un peu comme celui de la carotte, et il se prépare facilement en soupe ou en purée. Si soupes, purées ou gratins ne provoquent pas l'enthousiasme, essayez une version sucrée : cake, tarte ou flan.

Les enfants boudeurs

Vous avez l'impression que votre enfant fait tout pour vous embêter, notamment au moment du repas ?

Pas du tout... Il s'affirme, expérimente, et vous teste. La seule façon de passer ce cap : rester patient mais ne pas céder à ses caprices.



Féculents : à chaque repas selon l'appétit

Pourquoi sont-ils importants ? Ils apportent des glucides complexes essentiels pour le bon fonctionnement des muscles et du cerveau.

Ils fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps (et dure bien plus longtemps que celle apportée par les produits sucrés). Ils permettent aussi d'éviter les petits creux entre les repas.

Comment les consommer ?

Mettez un féculent au menu de chaque repas : pain, pâte, riz ou légumineuse au choix. Privilégiez les produits céréaliers complets, plus riches en vitamines et fibres.

Associez légumes et féculents : ils sont complémentaires.



Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage.

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent le calcium nécessaire à la croissance de votre enfant et à la solidité de ses os. Ils apportent aussi des protéines, utiles elles aussi à la solidité des os mais surtout aux muscles.

Comment faut-il les consommer ?

En alternant différentes variétés. Certains fromages sont gras mais très riches en calcium. Les yaourts sont moins gras mais moins riches en calcium... L'idéal pour équilibrer les apports de votre enfant est donc de miser sur la variété.

Essentielle aussi : la vitamine D ! Elle permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation. Elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Pour en profiter, il suffit que votre enfant joue régulièrement en plein air.

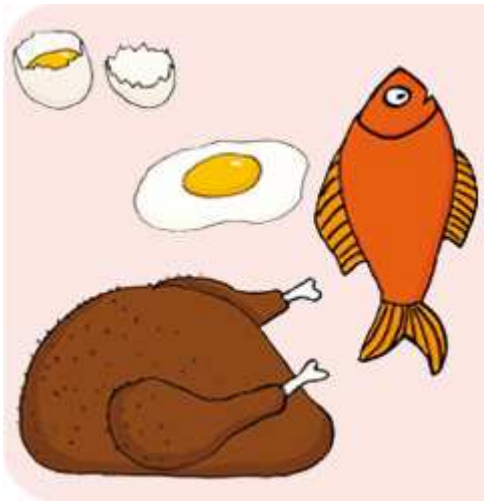
Lait entier ou écrémé ?

Écrémé ou entier, le lait apporte la même quantité de calcium. Seule la quantité de matière grasse diffère. Le lait demi-écrémé offre un bon compromis. Il convient parfaitement aux enfants à partir de 3 ans.

Et les préparations au soja ? Elles ne contiennent pas ou peu de calcium, et ne peuvent pas remplacer les produits laitiers.

Attention !

- > Les glaces et desserts lactés n'en font pas partie : ce sont des produits sucrés.
- > La crème et le beurre non plus : ce sont des matières grasses.



Viande, œuf, poisson : 1 à 2 fois par jour en alternant

Pourquoi sont-ils importants ? Ils apportent des protéines, nécessaires notamment aux muscles et aux os.

Comment les consommer ?

Au repas du midi ou à celui du soir en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Si vous souhaitez que votre enfant mange de la viande du poisson ou des œufs aux deux repas, prévoyez des portions plus petites. Donner trop de protéines aux enfants n'est pas souhaitable.

Que choisir ?

Pour la viande, privilégiez les moins grasses ou les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc.

Limitez les charcuteries : saucisses, pâté, saucisson ... Elles sont très riches en graisses.

Et le poisson ?

Les matières grasses des poissons ont des effets protecteurs sur la santé (celles des poissons gras notamment). Essayez de proposer du poisson à votre enfant au moins deux fois par semaine.

Variez les poissons et leur mode de cuisson : papillote, vapeur, poêle etc. Pensez aux filets de poissons surgelés (colin, cabillaud, maquereau...) faciles et rapides à cuisiner : ils ne réclament que quelques minutes de cuisson à l'eau ou au micro-onde... et n'ont aucune arrête !

N'oubliez pas les conserves : thon au naturel, à l'huile, saumon, maquereaux, sardines à l'huile...

Les poissons panés constituent, certes, un moyen de faire manger du poisson aux enfants, mais ils sont bien plus gras que du poisson nature. Essayez d'habituer votre enfant au vrai goût du poisson, et de garder les poissons panés pour les « dépannages » de dernière minute par exemple.

Votre enfant a du mal à finir sa viande ?

Ne le forcez pas : il n'a peut-être plus faim. Un dégoût de la viande rouge survient momentanément chez beaucoup de jeunes enfants. Essayez d'en proposer à votre enfant sous une forme différente : hachée, en morceaux plus petits... Ou privilégiez la viande blanche. Pensez aussi que la viande peut très bien être remplacée par du poisson, des œufs, ou du jambon blanc.



Les matières grasses : modération et variété

Pourquoi ? Elles sont indispensables au fonctionnement de l'organisme, mais sont aussi très caloriques : mieux vaut les consommer avec modération.

Privilégiez les matières grasses végétales : huiles, margarine... Leurs acides gras sont de meilleure qualité.

La crème fraîche peut très bien accommoder légumes et féculents de temps en temps... Mais usez-en avec parcimonie, et privilégiez tant que possible les sauces à base de yaourt ou de coulis de tomates, afin de donner de bonnes habitudes à votre enfant.

Comment ?

> Limitez la consommation de graisses ajoutées : pour la cuisson, dans les plats chauds.

> Alternez les préparations nécessitant de la matière grasse et les modes de cuisson « maigres ».

> Regardez les étiquettes des plats préparés : ils sont parfois riches en graisses.



Les produits sucrés : à consommer avec modération

Les produits sucrés sont le sucre, les boissons sucrées, les biscuits, les confiseries, pâtisseries, glaces, sodas...

Consommés en excès, ils favorisent la prise de poids.

Ils peuvent entraîner la formation de caries dentaires lorsqu'on ne se brosse pas bien les dents ! Votre enfant peut en manger pour le plaisir, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.

Comment ?

- > Habituez votre enfant à ne pas mettre trop de sucre dans ses yaourts.
- > En dessert, privilégiez les fruits frais.
- > Gardez viennoiseries et bonbons pour les jours de fête. Pour les goûters, privilégiez le pain ou les biscottes avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote, des fruits frais...

Les boissons : de l'eau à volonté !

La boisson indispensable !

La seule boisson indispensable est l'eau : eau du robinet (si votre mairie confirme qu'elle est bonne), eau de source ou minérale faiblement minéralisée.

Les boissons sucrées sont à consommer de façon occasionnelle. Elles apportent du sucre et ne calment pas la soif.

À table surtout : de l'eau et rien que de l'eau : c'est une bonne habitude à donner à votre enfant.

Le sel : à limiter

Donnez à votre enfant l'habitude de manger peu salé...

... c'est un service à lui rendre pour sa santé future.

Les bonnes habitudes

- > Évitez de poser systématiquement la salière à table
- > Essayez vous-même de ne pas resaler le contenu de votre assiette. Montrer l'exemple est important !
- > Limitez la quantité de sel dans les eaux de cuisson et préparations.
- > Limitez les aliments très salés : chips, biscuits apéritifs, charcuteries.
- > Et pour donner de la saveur aux plats, n'oubliez pas les herbes et épices



L'activité physique : essentielle !

Pas d'équilibre alimentaire possible sans activité physique !

Celui-ci dépend en effet de l'équilibre entre les apports énergétiques (l'alimentation) et les dépenses énergétiques (l'activité physique).

L'idéal serait que votre enfant fasse l'équivalent d'une demi-heure à 1 heure de marche rapide chaque jour en plus de ses activités sportives ou scolaires...



L'aider à grandir

L'activité physique est indispensable au développement tant physique que psychique de votre enfant. Lui permettre de bouger suffisamment est nécessaire à son équilibre nutritionnel, son bien-être et son tonus.

L'activité physique favorise également une croissance harmonieuse : elle développe la musculature et améliore la solidité des os. Elle diminue les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte (cancers, maladies cardiovasculaires, ostéoporose).

Donner à son enfant l'habitude d'être actif est essentiel pour sa santé future : les bonnes habitudes acquises pendant l'enfance ont de grandes chances d'être conservées à l'âge adulte.

Combien ?

Veillez à ce que votre enfant fasse au moins l'équivalent d'une demi-heure à 1 heure de marche rapide chaque jour en plus de ses activités sportives ou scolaires....

Gare à la sédentarité !

Aider votre enfant à bouger, c'est aussi réduire le temps/ l'accès aux activités « sédentaires » : ordinateur, télé, jeux vidéos. Proposez à votre enfant de remplacer son temps de télé par un jeu, une activité à faire avec les copains le mercredi, un match de foot, un tour de vélo... Jeux en extérieur et activités sportives permettent aux enfants de se faire des amis et de renforcer leur confiance en soi. Pour leur développement c'est important.

En deux temps, trois mouvements

La meilleure façon de donner à votre enfant l'envie de bouger c'est de bouger... soi-même, avec entrain.

L'apprentissage se fait au quotidien :

- ▶ emprunter l'escalier et pas l'ascenseur
- ▶ aller à pied à l'école avec vous
- ▶ sortir le chien en votre compagnie
- ▶ vous promener ensemble

▶ donner un coup de main à la maison : ranger les courses, débarrasser la table.
En plus, ça responsabilise.

Après 6 ans, votre enfant sera capable de « passer aux choses sérieuses » : mini randonnée à vélo, balades en rollers au parc... Puis à des activités pratiquées dans un cadre plus collectif : taper dans un ballon avec les copains, jouer au volley, participer à une chasse au trésor, à une marche dominicale avec toute la famille. Votre enfant ne semble pas avoir le goût du sport ni l'esprit de compétition ? Chacun ses goûts ! Tout ce qui compte, c'est qu'il bouge, avec plaisir !

Ses activités préférées restent la console et la télévision ?

Là, il va falloir poser quelques limites et ruser pour que bouger rime avec jouer.

- ▶ Commencez à négocier mais avec fermeté : les jeux vidéo ou la série télé, c'est une demi-heure ; il met son réveil et quand il sonne, il passe à autre chose
- ▶ Emmenez-le au parc, jouer au ballon, au badminton.
- ▶ Vous habitez la campagne ? Et si vous lui demandiez de confectionner un super bouquet avec les marguerites de la prairie ?
- ▶ Invitez ses copains le dimanche pour une partie de foot, faire du VTT, du skate ou du roller : il serait étonnant qu'il ne s'entraîne pas.
- ▶ Proposez-lui de se faire une cabane tout au fond du jardin.
- ▶ Demandez-lui d'imaginer un spectacle de danse pour votre anniversaire.

On se bouge fort

Vous aimeriez que votre enfant s'adonne à un sport. Il n'a pas d'idée sur le sujet... Il va falloir faire des essais pour trouver le bon ! Le plaisir constitue l'une des grandes clés de la persévérance. Psychologues, médecins et entraîneurs sont formels.

Inscrivez-le à des programmes multisports pour qu'il puisse découvrir différentes disciplines et choisir en toute connaissance de cause. De nombreux clubs proposent de venir pratiquer gratuitement une ou deux fois pour essayer.



Vous retrouverez toutes ces informations sur mangerbouger.fr

M.C. LACOMBE-JACOB

Diététicienne

CDG Fonction Publique Territoriale de Charente

L'ALIMENTATION DES 3 – 11 ANS

Il est essentiel dès le plus jeune âge, de construire des comportements alimentaires favorables, d'apprécier les moments d'échange et de convivialité des repas, de découvrir la subtilité et la diversité des goûts, d'éviter les excès de certains aliments.

C'est une responsabilité collective mais en priorité celle de chaque famille.



DOIT – ON LAISSER UN ENFANT CHOISIR SON ALIMENTATION ?

Un ensemble d'arguments actuels indique qu'il faut **guider l'enfant** dans ces choix alimentaires. En effet, il n'a pas les moyens de faire des choix qui respectent les règles de l'équilibre nutritionnel. Avant l'âge de 10 ans l'enfant choisit en fonction de ses préférences, qui tendent à s'orienter vers le gras et/ou le sucré au détriment des légumes.

Ce n'est pas facile quand on est fatigué par sa journée de travail de se battre pour lui faire manger une assiette de légumes alors que l'on sait qu'il avalerait des pâtes par exemple sans histoire ! Seulement, **le laisser manger ce qu'il veut n'est pas un bon service à lui rendre.**

Vous pouvez être tenté de penser qu'après tout chacun ses goûts, oui mais justement, **le goût se forme durant l'enfance, et relève d'un apprentissage.** C'est en proposant des aliments variés à votre enfant qu'il finira par les apprécier. **C'est donc à vous de le guider dans ses choix.**

Entre 3 et 6 ans l'enfant s'oppose, c'est normal, il passe par une période où il dit non à tout, ce sont des tentatives normales pour se démarquer, cependant l'enfant a besoin de limites pour se construire en harmonie avec son environnement social et familial. N'ayez pas peur de lui dire non à votre tour, c'est vous qui savez ce qui est bien pour lui ou pas. Soyez ferme sans être rigide, **apprenez lui à goûter de tout en restant souple**, chacun ses préférences, s'il adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois par semaine.

C'est à vous parents d'éduquer votre enfant en matière de consommation alimentaire. Cela peut se faire dans le plaisir, celui de partager et de manger.



DES RYTHMES ALIMENTAIRES A RESPECTER

Il faut favoriser la **régularité des prises alimentaires** d'un jour à l'autre (8h, 12h, 16h 30, 19h 30) avec **20% au petit déjeuner, 40% au déjeuner, 10% au goûter et 30% au dîner.**

Pourquoi est-il nécessaire de structurer l'alimentation des enfants ?

Parce que l'enfance comme l'adolescence sont des **étapes déterminantes** pour l'acquisition de comportements alimentaires favorables au développement et à la santé.

Les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. **Ces habitudes se construisent au niveau familial, l'école venant en complément.**

Au cours de la petite enfance, les prises alimentaires sont fortement influencées par l'attitude des parents, l'environnement familial, la disponibilité, l'accessibilité et la familiarité des aliments.

LE PETIT DEJEUNER

Pourquoi faut-il vraiment encourager la prise d'un petit – déjeuner ?

Depuis une dizaine d'années, les études montrent qu'un petit déjeuner correct permet de contribuer à assurer les apports journaliers adéquats en énergie, macro et micro nutriments.

En France il semble d'après les études menées dans ce domaine et notamment le dernier avis de l'AFSSA que la non prise de petit déjeuner (prise alimentaire) concernerait **moins de 10% des enfants d'âge scolaire** (le phénomène augmente avec les années collège et lycée)

Il peut se composer :

- de **pain ou de céréales** à condition d'éviter les plus sucrés (chocolatés, au miel) et les plus grasses (fourrées)
- d'un **produit laitier**.
- D'un **fruit** (ou fruit pressé ou ½ verre de jus de fruits du commerce sans sucre ajouté)

Et si c'est possible, prenez le temps de « petit-déjeuner » avec votre enfant et ne le laissez pas seul devant la télévision !

Une collation matinale inutile

La collation dans la matinée, prise à l'école **augmente inutilement l'apport calorique** de la journée.

Si votre enfant refuse de prendre un petit déjeuner pour différentes raisons (n'a pas faim, pas le temps, préfère grignoter dans la matinée, etc.)

- Garder en mémoire l'Importance de structurer l'alimentation en 4 prises alimentaires.
- **S'interroger sur la vie quotidienne de son enfant pour trouver des solutions :**
 - **à qu'elle heure se lève-t-il ?**
Éviter de le réveiller trop tard le matin, pour lui laisser un temps suffisant pour le petit – déjeuner.
 - **prend t-il un petit déjeuner pendant les vacances ?**
 - **Voit-il ses parents en prendre un ?**
 - Essayez lorsque cela vous est possible de prendre votre petit-déjeuner avec votre enfant.
 - Lister avec votre enfant ce qu'il aimerait manger à ce repas et proposez lui de faire un essai avec ces aliments (yaourt à boire, fromage tartiné, fruit ou fruit pressé...)

LES REPAS DU MIDI ET DU SOIR

L'équilibre alimentaire ne se fait pas que sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours.

Si votre enfant mange peu à un repas, pas de panique : il se rattrapera lors des repas suivants ! Inutile de lui proposer des chips ou la crème dessert qu'il préfère...

Ils comporteront :

Des produits céréaliers (pain, pâtes, semoule, riz...) ou des pommes de terre ou des légumes secs.

Des légumes verts.

De la viande ou du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour.

Du lait et des produits laitiers.

Des fruits.

En boisson de l'eau et rien que de l'eau

LE GOUTER

Le goûter pris dans l'après-midi, souvent à la sortie de l'école, est important pour l'enfant, et ne doit pas être confondu avec d'autres prises alimentaires non structurées s'apparentant plus à du grignotage.

Idéalement, **il se compose** d'un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits ou jus de fruits, laitage, produit céréaliers.

Exemple de goûter :

- A la maison pain, carrés de chocolat et verre de lait, pain fromage et verre d'eau, crêpe au sucre, fruit, verre d'eau.

- A l'école fruit (facile à manger) 2 petits gâteaux secs et un verre d'eau.

Dans tous les cas même si c'est plus simple, **évit**ez au quotidien les barres chocolatées ou les biscuits chocolatés ou fourrés, et les viennoiseries.

Conséquences des prises alimentaires multiples.

Différentes études montrent que les prises alimentaires en dehors des repas et du goûter sont constituées de produits gras ou sucrés (biscuits, viennoiseries, glaces, boissons sucrées, chocolat...) Ces aliments à forte densité énergétique venant en surplus de repas suffisants, augmentent l'apport calorique journalier et ne sont donc pas souhaitables et lorsque l'enfant est peut actif ils contribuent à la constitution d'un excès de poids.



NOURRIR SON ENFANT, LUI FAIRE PLAISIR ET VEILLER A SA SANTE.

Apprendre à bien manger à un enfant est tout à fait compatible avec lui faire plaisir !

Encourager-le très tôt à bien choisir ses aliments.

Certains doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres, en plus petite quantité.

Mais les recommandations n'imposent **aucun interdit**, sauf en ce qui concerne l'alcool.



QUELQUES BONNES HABITUDES A PRENDRE

Apprenez à votre enfant à manger **peut salé**, pensez aux épices, aux fines herbes et aux aromates pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel

Gare à la sédentarité, télévision, console de jeux, ordinateur essayez de réduire et proposez à votre enfant une activité physique de son choix.

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte : mal ; cardio-vasculaires, cancers, ostéoporose) et permet d'être en forme. Elle donne l'occasion aux enfants de libérer leur énergie de manière positive, et peut, dans le cadre d'une activité sportive, favoriser les amitiés et renforcer la confiance en soi.

Si votre enfant fait du sport et des compétitions

Il a besoin d'une alimentation normale et adaptée éventuellement aux besoins spécifiques (type de sport) voir avec votre médecin ou un nutritionniste dans tous les cas le recours à des **suppléments diététiques censé « améliorer les performances » n'a pas de justification sauf dans des cas précis et sur avis médical et après bilan nutritionnel et/ou biologique.**

Et surtout ne pas oublier que **l'hydratation du sportif est primordial**, avant pendant et après l'effort. Il doit boire de l'eau avant d'avoir soif.





LA RESTAURATION SCOLAIRE

Le repas de midi ne peut à lui seul répondre à la totalité des besoins quotidiens des convives, il doit représenter en général **40% à 45%** de ces besoins et répondre à 3 objectifs :

Nutritionnel : proposer des menus équilibrés qualitativement et quantitativement, variés.

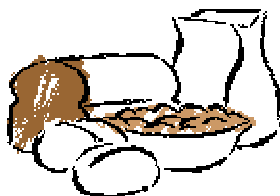
Organoleptique : choisir des produits de bonne qualité, soigner la présentation.

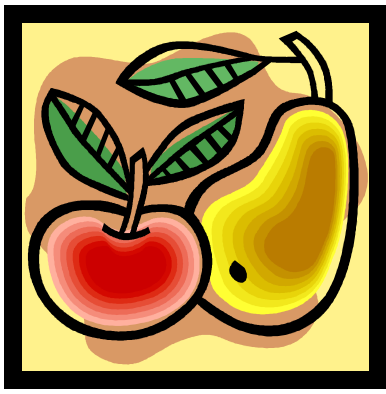
Hygénique : respecter la réglementation européenne du « **paquet hygiène** » mise en place du Plan de Maîtrise Sanitaire (PMS).



RÈGLEMENTATION APPLICABLE EN MATIÈRE DE RESTAURATION SCOLAIRE

- **La circulaire du B.O.E.N du 25 juin 2001**, interministérielle, relative à la composition des repas et à la sécurité des aliments. (en référence aux recommandations du GPEM/DA aujourd'hui remplacé par le GEM/RCN)
- **La circulaire interministérielle n°2003-135, B.O.E.N n° 34 du 18 septembre 2003**, relative à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de troubles de la santé.
- **La circulaire n° 2003-210, B.O.E.N n° 46 du 11 décembre 2003**, précise les orientations de la politique de santé en faveur des élèves (prévention du surpoids et de l'obésité, installation des fontaines à eau réfrigérées)
- **La lettre de l'Éducation Nationale du 25 mars 2004**, relative à la collation matinale à l'école (organisation, horaire, contenu, goûters d'anniversaire et fêtes diverses)





LA RECOMMANDATION RELATIVE A LA NUTRITION

Approuvé par la décision n° 2007-17 du 4 mai 2007 du Comité exécutif de l'observatoire économique de l'achat public et élaborées par le **Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEM/RCN)**

Cette nouvelle recommandation a pour but **d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas en cohérence avec les objectifs du PNNS.**



LA RESTAURATIONS SCOLAIRE A TRAVERS LES OBJECTIFS GENERAUX DU GEM RCN 2007

POUR LE REPAS DE MIDI (et sur la base de 20 repas successifs)

1. Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

4 critères garantissent la place des légumes, fruits et féculents:

- Crudités servies en entrées, légumes ou fruits = 10 minimum
- Garniture de légumes cuits = 10
- Garniture de féculents cuits = 10
- Crudités servies en dessert, fruits = 8 minimum

2. Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation des acides gras.

Critères qui concernent la limitation des recettes riches en graisses :

- Limiter les entrées riches en lipides = 4 maxi
- Limiter les produits frits ou pré frits = 4 maxi
- Limiter les plats ayant un P/L < 1 = 2 maxi
- Limiter les pâtisseries riches en lipides = 3 maxi

3. Diminuer la consommation des glucides simples ajoutés.

2 critères concernant la limitation des desserts sucrés.

- **Desserts sucrés contenant plus de 15% de lipides et plus de 20 g de sucre simples totaux = 3 maximum**
- **Desserts sucrés contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de sucre simples totaux = 4 maximum**

4. Augmenter les apports en fer.

3 critères concernant les plats protidiques (les entrées ne sont pas prises en compte ici).

- **Limiter les plats contenant moins de 70% de matières premières animales à 4 maximum.**
- **Veiller à la place du poisson : 4 minimum.**
- **Veiller à la place de la viande « en muscle » : 4 minimum.**
Viande dite « noble » : bœuf, veau, agneau, abats de boucherie.

5. Augmenter les apports en calcium.

3 critères concernant les fromages et les laitages.

Attention au compromis entre densité calcique et limitation des acides gras saturés.

- **Fromages contenant plus de 150mg de ca+ par portion (30g) = 8 au minimum**
- **Fromages contenant plus de 100mg de ca+ par portion (30g) = 4 au minimum**
- **Produits laitiers contenant plus de 100mg de calcium par portion et moins de 5g de lipides = 6 minimum**



LES MENUS EN RESTAURATION SCOLAIRE

Un menu comprend **soit 4 soit 5 composantes**, plus le pain.

- o **le menu à 5 composantes est composé** : d'une entrée, d'un plat protidique, d'un accompagnement de légume ou de féculent, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et de pain ;
- o **le menu à 4 composantes est composé** :
 - soit d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, d'un dessert et de pain ;
 - soit d'une entrée, d'un plat protidique, d'une garniture, d'un produit laitier ou d'un fromage, et de pain.

En restauration scolaire la seule boisson recommandée est l'eau.

Il convient de **varier la composition des menus** pour assurer l'équilibre nutritionnel. L'utilisation des produits allégés ou enrichis ne se justifie pas en restauration collective.

Des grammages adaptés

Des grammages, adaptés à chaque âge, sont **nécessaires et suffisants**. Ils ne doivent pas être augmentés par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive sur-alimentaire génératrice de surpoids et d'obésité.