



En savoir plus pour manger mieux

Conseils pratiques pour les 3-6 ans

PROMOUVOIR
l'égalité des chances

l'ain

Conseil général

“ Informer pour mieux se nourrir

Bien des idées circulent sur la façon de se nourrir aujourd’hui. Elles sont souvent contradictoires et source d’interrogations, voire d’inquiétudes, pour les parents. Dans ce domaine, **faisons confiance aux professionnels de la santé.**

Pour votre pleine information et pour répondre à vos attentes dans ce domaine, le Conseil général édite ce petit guide pratique « En savoir plus pour manger mieux ». Nous formons le vœu qu’il puisse vous aider à y voir plus clair.

Promouvoir l’égalité des chances, c’est aussi, dans l’Ain, favoriser une égalité d’information sur la nutrition, élément clé du développement de nos enfants.



RACHEL MAZUIR

SÉNATEUR DE L’AIN
PRÉSIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL



JACKY BERNARD

VICE-PRÉSIDENT DU CONSEIL GÉNÉRAL
CHARGÉ DE L’ENFANCE
ET DE LA FAMILLE,
DE LA COHÉSION SOCIALE
ET DE LA SANTÉ

LES GRANDS PRINCIPES

Respecter la répartition de l’apport alimentaire sur 4 repas :

- ✓ petit déjeuner
- ✓ déjeuner
- ✓ goûter
- ✓ dîner.

Apprendre à votre enfant, dès son plus jeune âge à ne pas grignoter entre les repas.



Faire des repas, un moment calme : sans tension ni dispute, sans de télévision.

Les boissons sucrées (sirops, sodas...) sont à éviter : seule l’eau est nécessaire.

Limitier aux occasions exceptionnelles (anniversaires, fêtes...) la prise de bonbons, confiseries, sodas et viennoiseries.

Proposer à votre enfant une activité physique régulière : vélo, marche, jeux, sport... Plus de 30 min par jour.

Surveiller le poids et la taille de votre enfant : au minimum deux fois par an.



LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS

LES FRUITS ET LÉGUMES

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils sont riches en fibres et vitamines (en particulier vitamine C).

Quelle quantité consommer ?

Il est recommandé d'en consommer 5 par jour, crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve.

Par exemple :

- ✓ 1 légume cuit
- ✓ 1 légume cru
- ✓ 3 fruits par jour ou 2 fruits et 1 fruit pressé en jus.



Bon à savoir...

- Limiter la consommation de raisin, d'ananas et de banane (une banane équivaut à 4 morceaux de sucre).
- Les pommes de terre n'entrent pas dans cette catégorie. Ce sont des féculents.

LES PRODUITS LAITIERS

Pourquoi sont-ils importants ?

Riches en protéines, calcium et certaines vitamines, ils sont indispensables à la fabrication des os.

Quelle quantité consommer ?

Ils devraient être présents 3 à 4 fois par jour.

Par exemple :

- ✓ 1 petit bol de lait
- ✓ 1 à 2 yaourts
- ✓ 1 part de fromage (1/8^e de camembert)



Bon à savoir...

- Les fromages à tartiner sont pauvres en calcium.
- Un yaourt aux fruits apporte l'équivalent de 2 morceaux de sucre.
- Les desserts lactés sont plus gras et contiennent moins de calcium.
- Les préparations à base de soja n'apportent pas ou peu de calcium.

LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS



Pourquoi sont-ils importants ?

Ils sont riches en protéines et en fer.

Quelle quantité consommer ?

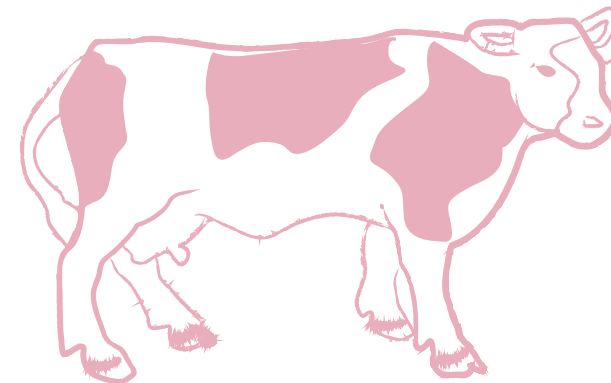
Il est nécessaire d'en manger 1 fois par jour mais pas plus.

Il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine.

Les œufs apportent aussi du fer (en alternance avec la viande).

Bon à savoir...

- Les portions doivent être bien inférieures à celles d'un adulte (50 g).
- Préférer pour l'enfant les viandes rouges riches en fer (boeuf, agneau, foie) cuites au four, à la poêle, en papillote, plutôt que les viandes en sauce.
- Eviter les charcuteries en dehors du jambon maigre.
- Les poissons gras (sardine, maquereau, saumon, anchois) sont riches en oméga 3 et en vitamine D.



LES MATIÈRES GRASSES

Pourquoi sont-elles importantes ?

Elles sont riches en vitamines (A et E).

Quelle quantité consommer ?

10 g de beurre et une cuillerée à soupe d'huile par jour.



Bon à savoir...

Il faut varier les sources :

- Beurre cru sur les légumes ou les tartines
- Huiles de tournesol ou d'olive pour la cuisson
- Huiles de colza, soja ou noix pour les crudités

FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS



Pourquoi sont-ils importants ?

Ils sont indispensables pour leur apport énergétique.

Quelle quantité consommer ?

Il est recommandé de consommer un plat de féculent par jour avec les légumes et une demi baguette de pain par jour.

Bon à savoir...

- Une partie du pain peut être remplacée par une portion de céréales le matin.
- Il faut varier les sources : riz, pâtes, pommes de terre, blé... mais aussi légumes secs 1 à 2 fois par semaine : lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches...

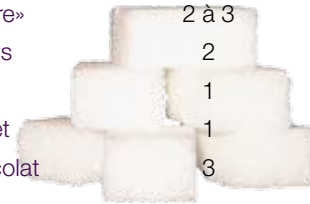


LES PRODUITS SUCRÉS

Un enfant âgé de 3 à 6 ans ne devrait pas consommer plus que l'équivalent de **6 morceaux de sucre par jour**, ce qui est très vite fait. Par ailleurs de nombreux produits sucrés apportent aussi beaucoup de matières grasses.

Équivalence en sucre et en matières grasses de certains produits

	Équivalent en morceaux de sucre de 5 g	Équivalent en portion de 10 g beurre
4 carrés de chocolat	4	1/2 à 1
1 bonbon	1	0
1 canette de soda	7	0
1 pain au chocolat	2 à 3	1
1 tranche de cake	3 à 4	1/2
1 brownie	4	1
2 à 3 «petit beurre»	2 à 3	1/5
1 yaourt aux fruits	2	1/5
1 boule de glace	1	1/10
1 boule de sorbet	1	0
1 crème au chocolat	3	1/2



LES BOISSONS

Seule l'eau est indispensable.

- Certaines eaux riches en calcium (plus de 500 mg par litre) peuvent être utiles pour les enfants qui aiment peu les laitages.
- Certaines eaux aromatisées contiennent du sucre.



Bon à savoir...

Il est souhaitable de :

- réserver la consommation de soda et de sirop aux occasions exceptionnelles,
- l'imiter les jus de fruits à un verre par jour sans sucre ajouté. L'idéal étant le fruit frais pressé maison sans sucre !



LE PETIT-DÉJEUNER

Il représente 1/4 de l'apport énergétique de la journée.

Votre enfant ne devrait pas partir le ventre vide puisqu'il vient de passer 12 heures à jeun (pendant la nuit).

Il devrait être réveillé suffisamment tôt pour avoir le temps de prendre son petit-déjeuner.

Il est conseillé :

- ✓ un produit laitier (lait, yaourt ou fromage blanc...)
- ✓ un fruit nature ou en jus
- ✓ un produit céréalier : pain, biscottes, pain grillé ou céréales.

On peut ajouter un peu de beurre ou de la confiture ou du miel.

Attention aux pâtes à tartiner chocolatées, riches en graisse et en sucre.



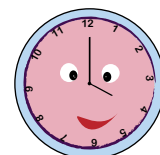
LE DÉJEUNER

Il représente 1/3 de l'apport énergétique de la journée.

Il est conseillé :

- ✓ une crudité ou légume cuit en entrée
- ✓ une portion de viande, de poisson ou un œuf
- ✓ un féculent et/ou un légume cuit
- ✓ un produit laitier
- ✓ un fruit cru ou cuit
- ✓ du pain
- ✓ de l'eau

Pour des raisons énergétiques, les féculents sont préférables au déjeuner plutôt qu'au dîner.



LE GOÛTER

Il représente 1/8 de l'apport énergétique de la journée.

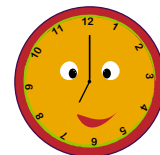
Il est pris si possible avant 17 h pour ne pas empiéter sur le dîner.

Il devrait être assez complet et varié : laitages, pain ou céréales, fruits frais, en jus ou compote.

Privilégier les goûters pratiques : pain avec une barre de chocolat ou du fromage.

Occasionnellement, on peut remplacer le pain par des gâteaux à base de génoise, gaufrettes ou petits beurres, pain d'épice, moins gras que les autres.

Se méfier des barres chocolatées (très grasses et sucrées).



LE DÎNER

Il représente 1/3 de l'apport énergétique de la journée.

Il devrait être un peu plus léger que le déjeuner et corrige ou complète si possible l'équilibre du déjeuner.

Il est conseillé :

- ✓ un plat à base de légumes ou de féculents en alternance avec le déjeuner. Pas de viande ni d'œuf ni de poisson
- ✓ un produit laitier
- ✓ un fruit frais, cuit ou compote
- ✓ du pain
- ✓ de l'eau

Des idées de menus

sur une semaine...

	Petit déjeuner	déjeuner	goûter	dîner
Lundi	Bol de lait chocolaté Pain beurré Compote	Salade de haricots verts Rôti de porc Pâtes au gruyère Pomme	Riz au lait Jus de fruits frais	Soupe de légumes Fromage Salade de fruits
Mardi	Céréales et lait Fruits	Salade verte 1/2 Steak haché Frites Yaourt Pomme cuite	2 à 3 biscuits type génoise 1 verre lait aromatisé	Gratin de courgettes Fromage Compote
Mercredi	Yaourt peu sucré Pain complet beurré Jus de fruit frais	Tomates en salade Agneau et couscous Fromage blanc Poire	1 crêpe à la confiture 1 verre de lait Clémentine	Ratatouille Fromage blanc Tarte aux pommes maison
Jeudi	Bol de lait Crêpes à la confiture Salade de fruits	Concombre Poisson pomme vapeur Yaourt Clémentine	Pain d'épice Yaourt aux fruits	Salade riz tomate Fromage compote
Vendredi	Bol de lait Biscottes beurrées Clémentine	Taboulé Poulet petits pois Fromage Compote	Pain et 2 carrés de chocolat Yaourt	Gnocchis Fromage blanc poire
Samedi	Céréales et lait Compote	Betteraves rouges Blanquette de veau riz Yaourt Orange	Pain et fromage Jus de fruits	Potage de légumes Fromage Sorbet une boule
dimanche	Bol de lait Pain perdu Jus de pomme	Bâtonnets de légumes à croquer Saumon tagliatelles Fromage Salade de fruits	Milk-shake à la fraise maison 2 biscuits type petit beurre	Omelette aux pommes de terre Yaourt Poire belle Hélène

Conseil pour la composition des menus

Dans chaque menu on retrouve un aliment de chaque famille :

- fruits et légumes
- produits laitiers
- féculents, céréales
- viandes, poissons, oeufs

(voir le chapitre sur les grands principes p. 8)

Au déjeuner et au dîner, il y a toujours du pain et de l'eau sur la table

Attention : les portions sont plus petites que pour les adultes en particulier pour les viandes, oeufs et poissons

ET AUSSI...

Vous pouvez vous adresser :

- à votre médecin traitant,
- à votre pédiatre,
- au médecin ou à la puéricultrice de Protection maternelle et infantile,
- à une diététicienne,
- au centre de Médecine préventive de la CPAM :
12 rue du Pavé d'Amour
01000 Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 45 84 45

Ouvrage de référence :

« La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » disponible à l'Adessa (Association départementale d'éducation sanitaire et sociale de l'Ain) :

ZAC Norélan
111 avenue San Sévéro
01000 Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 23 13 14

sur le site internet du programme national
nutrition santé : www.mangerbouger.fr

À votre service :

Conseil général de l'Ain

Direction générale adjointe Solidarité
Protection maternelle et infantile
10 rue du Pavé d'Amour
01000 Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 32 33 10



Conseil général

www.ain.fr