

> Questions de parents

Paroles de médecin

> Comment empêcher mes enfants de grignoter ?

- Si votre enfant a vraiment faim, il faut augmenter sa ration d'aliments « rassasiants » (contenant des fibres et des glucides complexes) au déjeuner puis au goûter. Ce dernier doit être pris entre 16 h et 17 h et inclure un aliment céréalier comme le pain. S'il grignote par ennui, il ne faut pas l'autoriser à se servir seul dans la cuisine. Vous pouvez également avancer l'heure du dîner si cela est possible. L'heure optimale pour un enfant de moins de 12 ans est 19 h.

> Mon adolescente n'accepte pas son poids et veut maigrir. Comment l'aider à équilibrer son alimentation ?

- Respectez son souci, même si ce problème n'est pas majeur, il est bien réel pour elle. Pour l'inciter à manger de tout, expliquez lui que vous modifiez votre façon de cuisiner pour favoriser les recommandations nutritionnelles en tenant compte de ses préoccupations. Enfin, n'oubliez pas qu'il est normal que votre adolescente mange moins qu'un adolescent.

> Mes enfants refusent de manger des aliments simples (comme les légumes et le pain). Que faire ?

- La consommation d'aliments simples, légumes verts, pain, volaille est moins grasse que celle des plats cuisinés. C'est pour cela qu'elle est recommandée. Réintroduire une entrée permet de servir des crudités ou une soupe. Vous pouvez également cuisiner avec votre enfant pour rendre les repas plus ludiques. Mais, manger ne doit pas devenir une source de conflit. Réfléchissez à différents modes de préparation.

> Mes enfants ne prennent jamais de pain au petit déjeuner !

- Le petit déjeuner favorise la concentration en classe. Il aide à lutter contre le grignotage de 10 h ou 11 h qui augmente les apports caloriques et perturbe le rythme alimentaire. Le pain est essentiel dans ce processus et c'est le seul aliment céréalier aussi riche en glucides complexes. Le petit déjeuner doit être pris avec un temps d'attente entre le réveil de l'enfant et la prise alimentaire. Vous pouvez lui proposer un morceau de pain et quatre carrés de chocolat à grignoter en chemin. Vous pouvez également essayer d'instaurer un vrai repas en préparant le petit déjeuner la veille.

© 2007 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley. Photos : ©Phanie/BSIP

L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?



L'éducation alimentaire : un casse-tête ?

L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain recense les informations scientifiques disponibles sur le pain et la nutrition. Il initie aussi des travaux qui visent à améliorer les connaissances en la matière. Enfin, il informe des qualités nutritionnelles du pain.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr regroupe toutes les informations utiles sur le pain et la nutrition et met à votre disposition : le recueil « Pain et nutrition », des guides pratiques, des modules interactifs, des newsletters...



Pour plus d'informations :

infosante@observatoiredupain.fr

Tél. : 01 44 88 88 25

L'alimentation est au cœur de la relation avec nos enfants car, dès leur plus jeune âge, leur santé, leur croissance, leur équilibre physique, psychologique et intellectuel sont en jeu. Pourtant, les habitudes alimentaires de nombreux enfants sont discordantes avec les recommandations. Déstructuration des repas, foisonnement de produits trop gras ou trop sucrés, sédentarité alarmante, méconnaissance nutritionnelle... sont autant de facteurs aggravant l'obésité infantile, phénomène en croissance constante. Les enfants consomment notamment trop de glucides simples, de protéines et de lipides au détriment des glucides complexes et ne bougent pas assez.

Ce Guide Pratique vous fournira les principales références scientifiques et des conseils pratiques inspirés des recommandations nutritionnelles des autorités de santé et, des médecins et experts de l'Observatoire du pain.

N'hésitez pas à « prescrire » ces conseils afin d'aider les parents et leurs enfants à les appliquer !

Les références citées dans ce guide

- (1) Chouraqui J.P, Besoins énergétiques de l'enfant et de l'adolescent normal. In : Tounian P, ed L'obésité de l'enfant. Paris : John Libbey Eurotext 2006 : p.4.
- (2) Etude INCA : enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires, France 1999
- (3) Haut comité pour la santé publique. Rapport : « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France, France 2000 »
- (4) Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Apports nutritionnels conseillés pour les enfants et adolescents sportifs de haut niveau de performance
- (5) IMC=poids en kg/ taille² en m
- (6) Ministère de la santé. L'obésité des enfants, un enjeu majeur de santé publique. Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2006-2010.
- (7) 4^e Enquête Obépi Roche, France 2006
- (8) Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), Recommandations nutritionnelles
- (9) Table de composition des aliments AFSSA - Centre d'information sur la qualité des aliments
- (10) PNNS. « La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » www.mangerbouger.fr



Pr Christophe Dupont

*pédiatre à l'hôpital
St Vincent de Paul, Paris*

*En collaboration avec
Le Généraliste et le*

Dr Marlène Galantier

*médecin nutritionniste
à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris*



Dans ce guide, le mot « enfant » désigne des enfants âgés de 3 à 12 ans ; le mot « adolescent » désigne des patients âgés de 12 à 18 ans.

L'éducation alimentaire : un casse-tête ?

L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain recense les informations scientifiques disponibles sur le pain et la nutrition. Il initie aussi des travaux qui visent à améliorer les connaissances en la matière. Enfin, il informe des qualités nutritionnelles du pain.

Son site Internet www.observatoiredupain.fr regroupe toutes les informations utiles sur le pain et la nutrition et met à votre disposition : le recueil « Pain et nutrition », des guides pratiques, des modules interactifs, des newsletters...



Pour plus d'informations :

infosante@observatoiredupain.fr

Tél. : 01 44 88 88 25

L'alimentation est au cœur de la relation avec nos enfants car, dès leur plus jeune âge, leur santé, leur croissance, leur équilibre physique, psychologique et intellectuel sont en jeu. Pourtant, les habitudes alimentaires de nombreux enfants sont discordantes avec les recommandations. Déstructuration des repas, foisonnement de produits trop gras ou trop sucrés, sédentarité alarmante, méconnaissance nutritionnelle... sont autant de facteurs aggravant l'obésité infantile, phénomène en croissance constante. Les enfants consomment notamment trop de glucides simples, de protéines et de lipides au détriment des glucides complexes et ne bougent pas assez.

Ce Guide Pratique vous fournira les principales références scientifiques et des conseils pratiques inspirés des recommandations nutritionnelles des autorités de santé et, des médecins et experts de l'Observatoire du pain.

N'hésitez pas à « prescrire » ces conseils afin d'aider les parents et leurs enfants à les appliquer !

Les références citées dans ce guide

- (1) Chouraqui J.P, Besoins énergétiques de l'enfant et de l'adolescent normal. In : Tounian P, ed L'obésité de l'enfant. Paris : John Libbey Eurotext 2006 : p.4.
- (2) Etude INCA : enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires, France 1999
- (3) Haut comité pour la santé publique. Rapport : « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France, France 2000 »
- (4) Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Apports nutritionnels conseillés pour les enfants et adolescents sportifs de haut niveau de performance
- (5) IMC=poids en kg/ taille² en m
- (6) Ministère de la santé. L'obésité des enfants, un enjeu majeur de santé publique. Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2006-2010.
- (7) 4^e Enquête Obépi Roche, France 2006
- (8) Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), Recommandations nutritionnelles
- (9) Table de composition des aliments AFSSA - Centre d'information sur la qualité des aliments
- (10) PNNS. « La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » www.mangerbouger.fr



Pr Christophe Dupont

*pédiatre à l'hôpital
St Vincent de Paul, Paris*



Dr Marlène Galantier

*médecin nutritionniste
à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris*

Dans ce guide, le mot « enfant » désigne des enfants âgés de 3 à 12 ans ; le mot « adolescent » désigne des patients âgés de 12 à 18 ans.

Identifiez les besoins nutritionnels des enfants et des adolescents

Les enfants puis les adolescents ont des besoins à satisfaire pour l'apprentissage et la croissance. Les parents doivent connaître ces besoins spécifiques afin d'adapter l'alimentation.

> Du jeune enfant à l'ado, quels besoins nutritionnels ?

Enfant(s) Ration calorique (1)

| Sexe | Age (ans) | Apport énergétique (kcal/j) |
|--------|-----------|-----------------------------|
| Garçon | 2 à 3 | 1075 à 1290 |
| Fille | | 980 à 1220 |
| Garçon | 6 à 9 | 1650 à 2220 |
| Fille | | 1500 à 2055 |
| Garçon | 10 | 1745 à 2675 |
| Fille | | 1670 à 2500 |



> Plus de **glucides complexes** et moins de glucides simples pour rétablir l'équilibre alimentaire.

Seulement 29 % des enfants consomment au moins 3 aliments céréaliers (pain) ou autres féculents par jour (2) alors qu'ils devraient en consommer 4 par jour.

> Plus de **calcium** pour favoriser le capital osseux : 3 à 4 portions par jour.

> Plus de **vitamine D** pour augmenter la capacité d'absorption pour le calcium.

Adolescent(e)s Ration calorique (1)

| Sexe | Age (ans) | Apport énergétique (kcal/j) |
|--------|-----------|-----------------------------|
| Garçon | 12 | 1890 à 3100 |
| Fille | | 1815 à 2870 |
| Garçon | 15 | 2320 à 3630 |
| Fille | | 2030 à 3180 |



> Plus de **glucides complexes** (pain, pâtes, riz ou pommes de terre) et moins de quiches, pizzas et viennoiseries pour rétablir l'équilibre alimentaire ! Le petit déjeuner et/ou le goûter sont l'occasion de consommer du pain.

> Plus de **fer** (viande, foie, poisson, oeufs) pour éviter l'anémie ! (3)

> **Adolescents très sportifs (4)** : dans le cadre d'une compétition, un adolescent de 18 ans pesant 80 kg et mesurant 1m 90 a besoin de 4 000 kcal ; il peut consommer jusqu'à 70 % de son apport énergétique total en glucides complexes pour constituer son stock de glycogène et doit bien hydrater son organisme.

> Évaluez le risque de surpoids ou d'obésité de l'enfant

- Pensez à calculer l'indice de masse corporelle (IMC) de l'enfant (5) et reportez le résultat obtenu dans son carnet de santé.
- L'âge de survenue du rebond d'adiposité est prédictif du risque d'obésité. Il s'agit de l'âge auquel la courbe d'IMC est à son niveau le plus bas. Plus le rebond est précoce (avant 6 ans), plus le risque de devenir obèse est élevé (6).

> Déséquilibres alimentaires, quels risques pour les enfants ?

- En 2006, le pourcentage d'enfants en surpoids ou obèses est passé de 3 % en 1960 à 13 à 15 % en 2006 (7). **L'obésité** peut avoir des conséquences multiples : orthopédiques, respiratoires, artérielles, coronariennes (6). Le diabète de type II apparaît également de plus en plus tôt. N'hésitez pas à prescrire un bilan sanguin en cas d'obésité ou de surpoids infantiles. Un déficit en glucides complexes est souvent constaté chez ces patients.
- La **prévention primaire de l'ostéoporose se joue pendant l'enfance et surtout l'adolescence** (3).
 - Un déficit en calcium limite la formation de la **masse osseuse** obtenue à l'âge adulte.
 - Un déficit d'apports en vitamine D limite l'absorption pour le calcium qui empêche une bonne **minéralisation des os, cartilages et dents** (8).
- Un **déficit en fer entraîne la diminution des performances intellectuelles**, une moindre résistance aux infections, une réduction de la capacité physique à l'effort. 15 % des adolescentes présentent un déficit en fer responsable d'**anémie** dans 8 % des cas (3,8).

Parole de médecin

Mettez les enfants et les parents en confiance. Ils ne doivent pas se sentir jugés mais être aidés. Incitez les parents à ne pas stocker de produits gras et/ou sucrés, sauf pour des occasions spéciales (anniversaires...).

Éduquons les enfants et les adolescents à l'équilibre alimentaire

À partir de trois ans, les repères de consommation sont similaires. Seules les quantités varient selon l'âge, l'activité physique et l'appétit. Habituez-les à structurer leurs repas de façon à en développer la régularité au plus tôt.

> Aidons les parents à connaître l'équilibre alimentaire de leurs enfants

Les enfants consomment trop de lipides, protides et glucides simples au détriment des glucides complexes (pain et féculent).

| | Apport énergétique consommé (3) | Apport énergétique recommandé (8) |
|----------|---------------------------------|--|
| Glucides | 38 % à 45 % | 50 % à 55 % (2/3 de glucides complexes) |
| Lipides | 38 % à 42 % | 30 à 35 % |
| Protides | 15 % à 18 % | 10 à 15 % |

> Comment lui apprendre à repérer ses erreurs alimentaires ?

Pour dépister les erreurs, l'enfant peut remplir un journal alimentaire en répondant à trois questions (pendant une semaine), car il ne réalise pas toujours qu'il a mangé trois fois des frites dans la semaine.



> Quelques repères pour le goûter (9)

- 1/4 de baguette = 170 kcal et moins d'1% de lipides
- 1/3 de baguette + 4 carrés de chocolat = 225 kcal et 5 % de lipides
- 3 biscuits fourrés au chocolat = 313,5 kcal et 13,2 % de lipides
- 1 pain au chocolat = 200 kcal et 20 % de lipides
- 1 croissant = 216 kcal et 20 % de lipides

Parole de médecin

Estimez la quantité et la qualité de l'alimentation de l'enfant pour repérer les aliments positifs et rectifier les erreurs. Aucun aliment n'est à supprimer. Il faut adapter les quantités à son âge et réintroduire les aliments simples tels que les fruits, les légumes verts, le pain, les féculents.

> Quelle répartition nutritionnelle recommander ?

(Pourcentage de la ration calorique quotidienne)

Quatre repas par jour pris à heure régulière, si possible à table.

| 1 | 1 | 1 | 1 |
|----------------|-------------|-------------|-------------|
| Petit déjeuner | Déjeuner | Goûter | Dîner |
| 15 % à 20 % | 30 % à 40 % | 10 % à 15 % | 25 % à 30 % |

> Les deux repas principaux : quelques repères (par jour)(9)

1. Légumes (avec matières grasses)

> Une portion minimum par repas



2. Viande/poisson/œufs : 1 à 2 fois par jour

> À 5 ans : 50 g de viande ou de poisson ou 1 œuf par jour

> À 10 ans : 100 g de viande ou de poisson (= un steak haché ou un pavé surgelé) ou 2 œufs par jour



3. Pain à chaque repas et selon l'appétit

> de 5 ans à 8 ans : 1/6 à 1/5 de baguette

> Pour une adolescente : 1/4 à 1/3 baguette

> Pour un adolescent : 1/4 à 1/2 baguette

Une baguette = 250 g à Paris et 200 g en province



4. Féculents : 1/2 à 1 assiette par repas



5. Limiter les matières grasses de cuisson ou d'assaisonnement et les produits sucrés, sans les supprimer.

> Une cuillère à soupe d'huile/jour au minimum



6. 1 produit laitier par repas

> Une portion = 1 yaourt

ou 1/8^{ème} de camembert



7. 1 fruit par repas

> Une portion de fruit =

une poignée de l'enfant ou de l'adolescent.



Parole de médecin

Au petit déjeuner et au goûter, veillez à ce que l'enfant consomme un produit laitier accompagné d'un produit céréalier (du pain) et, si nécessaire, d'un fruit.