

## Activités Physiques et Sportives et Alimentation

### Annexe n°1 Le mot de la Diet...

#### 1. Et si on goûtait !

Après un séjour dans le liquide amniotique, l'allaitement constitue pour le bébé une seconde étape à la découverte des odeurs et saveurs.

Vers 5-6 mois, le nourrisson va pouvoir commencer à consommer des aliments. À cet âge précis, il ne refuse aucun aliment (sauf raison particulière médicale). Il accepte sans difficulté la nourriture proposée par la maman puis le papa et les autres...

Le nourrisson acquiert les saveurs par l'apprentissage sauf pour la saveur sucrée qui est innée.

À partir de l'introduction des aliments, il est important de prendre le temps de lui faire découvrir les aliments entiers car l'enfant est très sensible aux formes et aux couleurs.

Un enfant peut refuser de nouveaux aliments à partir de 2-3 ans, c'est ce que l'on appelle la néophobie alimentaire<sup>1</sup>. Il est important de lui présenter ces aliments sous différentes préparations car il se familiarise avec les plats régulièrement présentés sur la table. Il est important aussi d'éviter de remplacer ces aliments, refusés dans un premier temps, par ceux qu'il aime, souvent riches en sucre.

<sup>1</sup>. La néophobie alimentaire se définit comme la peur des nouveaux aliments : l'enfant refuse de consommer des aliments inconnus ou ayant une saveur marquée. Elle se manifeste vers 2-3 ans et peut aller jusqu'à 8-10 ans.

Elle est liée aux différentes phases du développement de l'enfant :

- Acquisition de l'autonomie : lorsqu'il sait manger seul, il décide s'il mange ou pas.
- Besoin de s'opposer à ses parents.
- Refus de grandir en restant dans la saveur sucrée et refus de découvrir des saveurs plus marquées.

L'enfant a commencé à découvrir des saveurs alors qu'il était dans le ventre de sa mère. Les bourgeons gustatifs sont plus nombreux dans la bouche de l'enfant (intérieur des joues et partie inférieure de la langue) que dans celle des parents, ce qui le rend hypersensible à l'égard de la perception sensorielle.

La régression des papilles et la modification de leurs localisations s'achèveront vers 6 ans. C'est à partir de cet âge-là que l'enfant acquiert son *indépendance* gustative. Il se fait sa propre opinion sur les aliments. Il dépasse progressivement le mimétisme par rapport aux adultes et à ses pairs. Cette période est très importante pour la découverte de la *dégustation* d'une multitude d'aliments et de saveurs. C'est un moment à privilégier pour laisser l'enfant parler à propos de son alimentation tout en lui apportant un vocabulaire approprié.

D'où l'importance de lui faire découvrir toutes les saveurs présentes dans des préparations culinaires variées.

**Nous naissons avec le potentiel parole mais nous ne saurons jamais parler sans apprentissage. Goût et odorat demandent le même effort : si nous n'apprenons pas aux enfants à manger et sentir, ils ne le sauront pas, avec toutes les conséquences néfastes que cela peut impliquer (alimentation peu variée, obésité, troubles du comportement alimentaire...).**

2

## 2. L'équilibre alimentaire des enfants

À partir de deux ans, les enfants peuvent consommer tous les aliments et sous toutes les textures. Il est indispensable que leur alimentation soit la plus variée et régulière possible afin que vers 6-7 ans ils puissent construire leur indépendance gustative à partir d'un vaste panel d'aliments et de plats. Les enfants ont besoin des 7 groupes d'aliments (**les céréales et le pain**, **les fruits et les légumes**, **la viande**, **le poisson et les œufs**, **les produits laitiers**, **les matières grasses**, **les produits sucrés**, **la boisson**) en quantités adaptées à la croissance et répartis sur 3 repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) plus le goûter.

La répartition des aliments en quantité et en qualité sur les 3 repas plus le goûter durant la journée évitera aux enfants de grignoter et de consommer des aliments transformés trop souvent riches en sucre et en graisses cachés.

Il est préférable de privilégier des aliments bruts afin de mieux doser les quantités de matières grasses, de sucre et de sel ajoutés. De plus, le goût des aliments est plus distinct ce qui facilite l'apprentissage du goût.



Delphine GEORGELET  
Diététicienne

Mission Nutrition et Alimentation de Poitou Charentes

2009

### 3. Quelques éléments d'information

#### a. Les repères nutritionnels correspondant aux objectifs du PNNS

**LES REPÈRES NUTRITIONNELS** correspondant aux objectifs du PNNS pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents



<b>Fruits et/ou légumes</b>		Au moins 5 par jour
<b>Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>		A chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)</b>		3 par jour (ou 4, en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)
<b>Vianes et volailles produits de la pêche et œufs</b>		1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b>		Limiter la consommation
<b>Produits sucrés</b>		Limiter la consommation
<b>Boissons</b>		De l'eau à volonté
<b>Sel</b>		Limiter la consommation
<b>Activité physique</b>		Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide par jour

3

## b. Les repères nutritionnels correspondant aux objectifs du PNNS (suite)

<b>Fruits et/ou légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A chaque repas et en cas de petits creux.</li><li>• Crus, cuits, nature ou préparés.</li><li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li><li>• Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter.</li></ul>
<b>Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets).</li><li>• Privilégier les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées).</li></ul>
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer sur la variété.</li><li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li></ul>
<b>Vandres et volailles produits de la pêche et œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.</li><li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas.</li><li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5% MG...).</li><li>• Limiter les produits frits et panés.</li><li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.</li></ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).</li><li>• Favoriser la variété.</li><li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).</li></ul>
<b>Produits sucrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons.</li><li>• Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...).</li></ul>
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas.</li><li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li><li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool).</li></ul>
<b>Sel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré.</li><li>• Ne pas resaler avant de goûter.</li><li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson.</li><li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.</li></ul>
<b>Activité physique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...</li><li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...).</li></ul>

### c. Les groupes d'aliments : Rôle des nutriments

Groupes d'aliments	Où les trouver ?	Nutriments	Rôle
Viandes / Poissons / Œufs	Viandes, poissons, œufs, abats	Protéines	Construction et maintien musculaire
Fruits et Légumes	Légumes et fruits cuits et crus, jus de fruits (100% pur jus)	Fibres (non absorbées par l'organisme)	Accélérateur sur le transit intestinal
Produits céréaliers	Pain, légumes secs, céréales, pommes de terre	Glucides complexes ou sucres lents	Energie nécessaire à l'activité des muscles
Produits laitiers	Fromages, yaourts, petits suisses, lait et préparations à base de lait (crèmes et sauces)	Protéines	Construction et maintien musculaire
Corps gras	Beurre, huile, crème fraîche, margarine, ...	Lipides	Construction des membranes cellulaires Energie stockable
Produits sucrés	Sucre en morceaux, boissons sucrées, pâtisseries, biscuits, desserts sucrés, ...	Glucides simples ou sucres rapides	Energie de consommation rapide par l'organisme
EAU	Eau et dérivés (tisanes, café, bouillons de légumes, thé..)	n'apporte pas d'énergie mais l'eau est vitale pour l'organisme afin d'éviter la déshydratation	

5

## d. Les groupes d'aliments : Rôle des minéraux

Groupes d'aliments	Où les trouver ?	Minéraux	Rôle
Viandes / Poissons / Œufs	Viandes, poissons, œufs, abats	☞ Fer ☞ zinc	☞ Constitution des globules rouges ☞ Fonctionnement système immunitaire
Fruits et Légumes	Légumes et fruits cuits et crus, jus de fruits (100% pur jus)	☞ Potassium ☞ Magnésium	☞ Contraction du muscle cardiaque ☞ Fonctionnement du système nerveux Intervient lors de la contraction musculaire
Produits céréaliers	Pain, légumes secs, céréales, pommes de terre		
Produits laitiers	Fromages, yaourts, petits suisses, lait et préparations à base de lait (crèmes et sauces)	Calcium	Minéralisation des os et des dents
Corps gras	Beurre, huile, crème fraîche, margarine, ...		
Produits sucrés	Sucre en morceaux, boissons sucrées, pâtisseries, biscuits, desserts sucrés, ...		
EAU	Eau et dérivés (tisanes, café, bouillons de légumes, thé..)	n'apporte pas d'énergie mais l'eau est vitale pour l'organisme afin d'éviter la déshydratation	

6

## e. Les groupes d'aliments : Rôle des vitamines

Groupes d'aliments	Où les trouver ?	Vitamines	Rôle
Viandes / Poissons / Œufs	Viandes, poissons, œufs, abats	B12	Formation de globules rouges
Fruits et Légumes	Légumes et fruits cuits et crus, jus de fruits (100% pur jus)	Vitamines C	Stimule le système immunitaire et protège des agressions extérieures
Produits céréaliers	Pain, légumes secs, céréales, pommes de terre		
Produits laitiers	Fromages, yaourts, petits suisses, lait et préparations à base de lait (crèmes et sauces)	Vitamines D	Favorise la fixation du calcium
Corps gras	Beurre, huile, crème fraîche, margarine, ...	☞ Provitamine A ☞ Vitamines E	☞ Vision nocturne ☞ Antioxydant (protection des tissus)
Produits sucrés	Sucre en morceaux, boissons sucrées, pâtisseries, biscuits, desserts sucrés, ...		
EAU	Eau et dérivés (tisanes, café, bouillons de légumes, thé..)	n'apporte pas d'énergie mais l'eau est vitale pour l'organisme afin d'éviter la déshydratation	

7