



# Des petits plats pour les grands

L'alimentation de l'enfant dès 18 mois



Illustrations :

F. Thiry

« Pour ma maman, accueillante d'enfants agréée ONE, passionnée et dévouée.

Merci maman ! »

Photos : Global Pictures, Y. Fonck

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

Introduction . . . . .3

## CHAPITRE 1

### À LA DÉCOUVERTE DES GROUPES ALIMENTAIRES

Que signifie une alimentation variée et équilibrée . . . . .6

Quels aliments trouve-t-on dans les différents groupes ? . . . . .8

Le groupe des féculents . . . . .8

Le groupe des légumes et des fruits . . . . .9

Le groupe des produits laitiers . . . . .10

Le groupe des viandes . . . . .11

Le groupe des matières grasses . . . . .12

L'eau . . . . .13

Les vitamines . . . . .14

Les aliments à limiter . . . . .14

## CHAPITRE 2

### DES REPAS EXTRA !

Le déjeuner . . . . .16

Le dîner . . . . .18

Le goûter . . . . .20

Le souper . . . . .22

Manger, c'est plus que se nourrir . . . . .24

Des repas agréables et gais, d'accord mais ce n'est pas si simple ! . . . .26

## CHAPITRE 3

### ET SI ON JOUAIT MAINTENANT ...

Pyramide alimentaire . . . . .28

Le labyrinthe . . . . .30

Fausse vérités et vrais erreurs . . . . .31

Testez la variété de l'alimentation de votre enfant . . . . .31

## CONCLUSION

10 points prioritaires . . . . .32

## INTRODUCTION



C'est dans la petite enfance que l'enfant acquiert, en imitant ses parents et en partageant leurs repas, les bases de sa façon de se nourrir.

Se nourrir est un acte naturel, physiologique et psychosocial, individuel et collectif à la fois.

Cette brochure ne traite que d'un des aspects de l'alimentation mais qui est essentiel : le choix des aliments à présenter à l'enfant et l'importance de varier ces aliments.

Pour faciliter cette variété, il est intéressant de repérer les différents groupes d'aliments, de savoir ce qu'ils apportent et de pouvoir les associer dans les 4 repas de la journée.

*Bonne découverte !*



# CHAPITRE 1



## À LA DÉCOUVERTE DES GROUPES ALIMENTAIRES



## QUE SIGNIFIE UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE ?



L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour.

Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés.

LES ALIMENTS SONT CLASSÉS  
EN 5 GROUPES ALIMENTAIRES DIFFÉRENTS  
ADDITIONNES D'EAU :

- > les féculents
- > les fruits et légumes
- > les produits laitiers
- > les viandes
- > les matières grasses

Chaque groupe d'aliments apporte les éléments différents dont nous avons besoin.

C'est pourquoi, chaque jour, chaque groupe d'aliments doit être présent dans notre alimentation. A l'intérieur de chacun des groupes se trouvent des aliments qui se valent sur le plan de la santé.

La pyramide alimentaire représentée, illustre en quelque sorte la "hiérarchie" des groupes alimentaires.

## ➤➤ LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



*A la base de cette pyramide, nous trouvons le groupe d'aliments qui devrait occuper la plus grande place dans l'alimentation quotidienne.*

*Ce sont ces aliments que nous devons manger le plus souvent et en plus grande quantité.*

*Plus nous remontons vers la pointe de la pyramide, plus l'espace attribué au groupe alimentaire diminue.*

*Cela veut dire que dans la vie de tous les jours, nous en avons besoin en plus petite quantité et moins souvent !*

*Les quantités d'aliments dépendent de l'appétit et sont variables d'un enfant à l'autre.*

## QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON DANS LES DIFFÉRENTS GROUPES ?



On y trouve :

- > *les céréales* :  
le seigle, l'orge,  
le froment (ou le blé), l'avoine,  
le riz,...
- > *les aliments préparés  
avec ces denrées* :  
le pain, les pâtes,  
les semoules,...
- > *les légumes secs* :  
les haricots, les fèves,  
les lentilles, les pois chiches,...
- > *les pommes de terre*

## LE GROUPE DES FÉCULENTS



Ce groupe alimentaire procure l'énergie nécessaire à notre activité.

Il est faux de penser que ces aliments sont responsables des excès de poids.

Ils permettent de satisfaire la faim.

*Mangeons des féculents à chaque repas,  
4 FOIS PAR JOUR !*

## LE GROUPE DES FRUITS ET LÉGUMES



Ils protègent notre corps et nous maintiennent en bonne santé.

Ils ont un rôle important dans la prévention de certaines maladies (cancer du colon,...).

Ils stimulent le fonctionnement de l'intestin.

*Mangeons des légumes et des fruits à chaque repas si possible, et au moins 3 FOIS PAR JOUR !*



On y trouve :

> les légumes et les fruits.

*Ils peuvent être consommés cuits ou crus,*

*seuls ou mélangés,*

*en potage, en jus,*

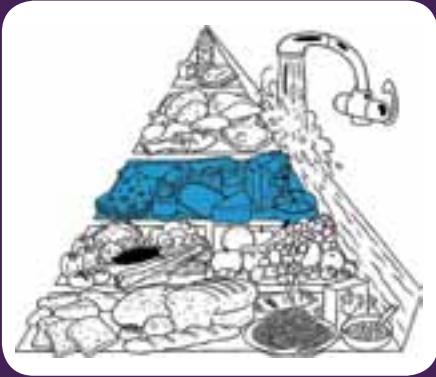
*en compote,...*

*Les légumes et fruits frais, congelés*

*ou en boîtes métalliques*

*ont tous une bonne valeur nutritionnelle.*

## LE GROUPE DES PRODUITS LAITIERS



On y trouve :

*le lait de croissance,  
le lait entier,  
le lait demi-écrémé,  
les yaourts, le lait battu,  
les fromages  
(blanc, à pâte molle ou dure,  
à tartiner).*



Les produits laitiers sont nécessaires à la construction du corps, des os en particulier. Ils apportent la plus grande part des protéines dont l'enfant a besoin ainsi que du calcium.

Le lait de croissance est enrichi en fer, en vitamines et en graisses "essentiels" (celles que le corps ne sait pas fabriquer et qui sont indispensables pour la croissance). Il est conseillé pour les enfants de 1 à 3 ans.

Au-dessus de 3 ans, remplacer le lait entier par du lait demi-écrémé permet de diminuer la quantité totale de graisses dans l'alimentation.

Certains enfants semblent ne plus apprécier le lait.

Leur proposer du fromage ou du yaourt peut être une solution.

Le lait cru n'a pas été stérilisé par la chaleur et peut contenir des microbes dangereux. Il ne peut donc pas être utilisé pour l'alimentation des enfants.

*Mangeons des produits laitiers*  
**2 À 3 FOIS PAR JOUR !**

## LE GROUPE DES VIANDES



Ces aliments servent aussi à la construction du corps. Ils apportent le fer dont l'enfant a besoin.

Les viandes ne sont nécessaires qu'en petites quantités. En fonction de l'âge, 30 à 50 grammes suffisent pour répondre aux besoins de l'enfant de 18 mois à 6 ans.

Il est préférable de toujours bien les cuire parce qu'elles risquent d'être contaminées par des microbes.

Certaines viandes contiennent beaucoup de graisses non visibles. Il faut limiter leur consommation. D'autre part, il est important de varier et d'alterner au cours de la semaine la viande, la volaille, le poisson, les oeufs. Le poisson, par exemple, apporte des graisses spécifiques intéressantes pour la santé.

*Mangeons de la viande* **UNE SEULE FOIS PAR JOUR !**  
*Mangeons du poisson* **DEUX FOIS PAR SEMAINE !**



On y trouve :

> *les viandes, les volailles,  
les poissons, les oeufs.*

## LE GROUPE DES MATIÈRES GRASSES



On y trouve :

*le beurre, les margarines,  
le beurre demi-écrémé,  
les margarines, les huiles,  
les graisses de friture,  
la crème fraîche.*



Les graisses vont permettre au corps de mettre de l'énergie en réserve. Elles apportent aussi des substances particulières dont l'organisme a besoin en très petites quantités.

Notre alimentation est en général trop riche en matières grasses visibles et en graisses "cachées" dans certains aliments (viandes, produits laitiers, ...). Cela peut entraîner un risque d'excès de poids dès l'enfance et de maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte.

Il est recommandé de varier les choix de matières grasses et d'utiliser régulièrement des huiles car leur composition est mieux équilibrée.

Les margarines, l'huile d'olive et l'huile d'arachide conviennent pour toutes les cuissons.

Le beurre et les autres huiles ne supportent pas les cuissons à température élevée.

*Dès l'âge de 3, 4 ans  
il est nécessaire de DIMINUER LA PART DE GRAISSES  
dans toute l'alimentation !*

## L'EAU



Boire est vital, l'eau du robinet ou en bouteille est la meilleure boisson pour éteindre la soif.

Les jus de fruits et le lait sont à considérer, eux, comme des aliments.

N'oublions pas que l'alcool est interdit aux enfants.

*De l'eau* **TOUJOURS AU LONG DE LA JOURNÉE**



## LES VITAMINES



### > OÙ SE CACHENT LES VITAMINES ?

Elles sont nombreuses et se trouvent dans tous les aliments.  
"Manger de tout" permet d'en avoir suffisamment.  
Seule la vitamine D est nécessaire en supplément, surtout l'hiver.



## LES ALIMENTS À LIMITER



### > LES CHIPS ET LES CHARCUTERIES

Les chips, snacks et la plupart des charcuteries apportent beaucoup de graisses "cachées" et de sel.  
En manger régulièrement est un risque pour la santé.

### > LES FRIANDISES ET BOISSONS SUCRÉES

Elles n'apportent pas d'éléments nécessaires à la santé de l'enfant.  
Prises avant les repas, elles peuvent couper l'appétit.  
N'oublions pas leur rôle néfaste dans l'apparition des caries dentaires.

**SACHONS LIMITER CES ALIMENTS SUPERFLUS ET RÉSERVONS-LES À CERTAINES OCCASIONS,  
NE CRÉONS PAS D'HABITUDES !**

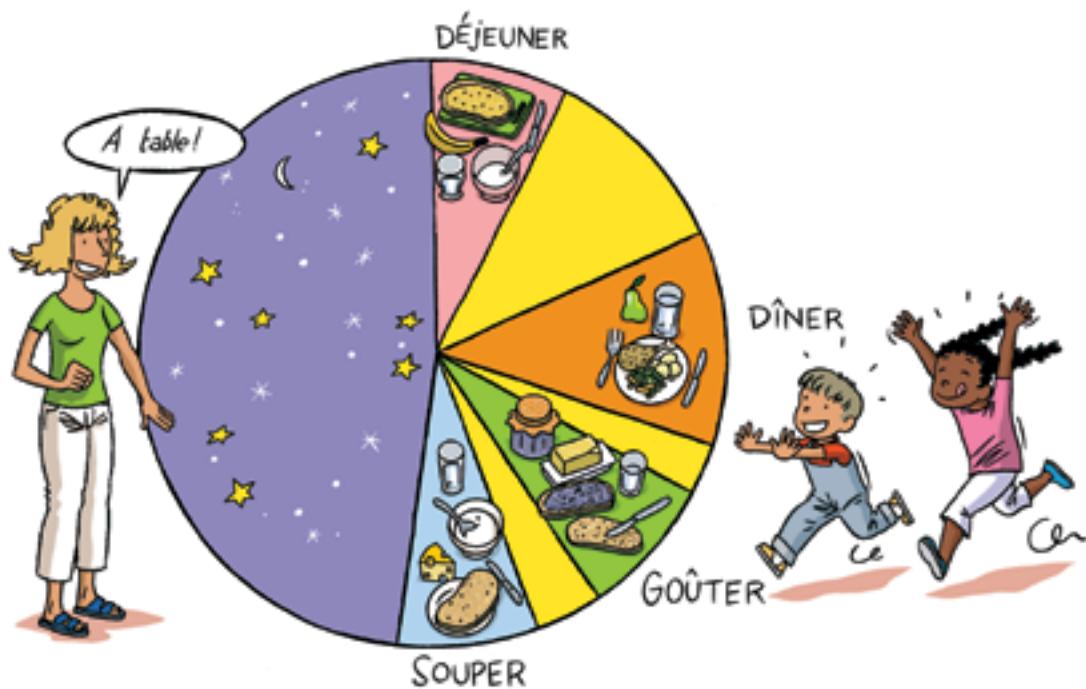
VARIONS LES ALIMENTS, C'EST IMPORTANT POUR LA SANTÉ.

## CHAPITRE 2



### DES REPAS «SYMPAS»

Avec quatre repas je fais le tour de la journée !



LE DÉJEUNER



# LE DÉJEUNER

Pour faire le plein d'énergie !



Le déjeuner est indispensable avant les activités physiques et intellectuelles de la journée.

*Une partie importante de l'énergie alimentaire quotidienne doit être apportée en cours de matinée.*

*L'idéal est de le consommer entièrement à la maison.*

Un déjeuner "costaud" comprend un produit laitier, du pain ou des céréales, un fruit et une boisson.

## DES FÉCULENTS



## DES FRUITS ET LÉGUMES



## DES PRODUITS LAITIERS



LE DÎNER



# LE DÎNER

Pour faire la pause à la maison  
ou avec les copains à l'école



Le dîner peut être chaud  
ou froid, cela n'a pas  
beaucoup d'importance.

*Il est préférable de mettre  
dans la mallette  
un dîner qui ne doit pas  
rester dans un frigo  
(la viande, par exemple,  
se conserve mal  
à température ambiante).*



Un dîner sain comprend :  
un féculent, des légumes,  
un peu de viande  
et de l'eau.

## DES FÉCULENTS



## DES FRUITS ET LÉGUMES



## DES VIANDES





# LE GOÛTER

Pour se faire plaisir



Le goûter est un repas à part entière.  
*Le temps entre le dîner et le souper est trop long pour l'enfant. Son énergie doit être renouvelée.*

C'est le moment de se faire plaisir et de présenter : gaufres, crêpes, sans oublier le fruit ou la salade de fruits et la "traditionnelle" mais succulente tartine!

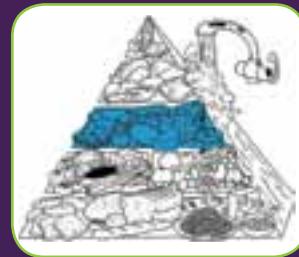
## DES FÉCULENTS



## DES FRUITS ET LÉGUMES



## DES PRODUITS LAITIERS



LE SOUPER



# LE SOUPER

Pour se retrouver en famille



Le souper est lié aux habitudes de la famille. Froid ou chaud, cela n'a pas beaucoup d'importance !

*Ce repas ressemble au dîner ou le complète. S'il est pris très tôt, du lait ou un produit laitier peut être donné avant le coucher.*



Un souper comprend : un féculent, des légumes, de la viande si l'enfant n'en a pas reçue au dîner, un fruit ou un produit laitier comme dessert.

## DES FÉCULENTS



## DES FRUITS ET LÉGUMES



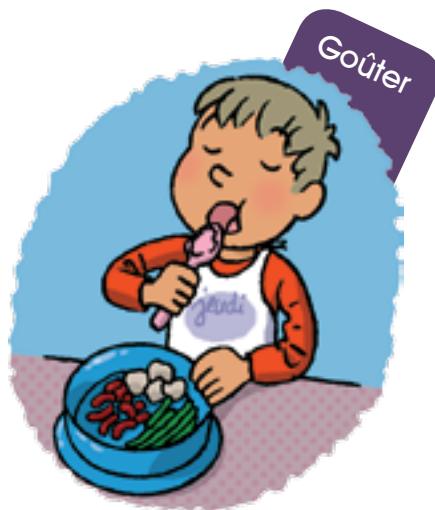
## DES VIANDES



## DES PRODUITS LAITIERS



MANGER, C'EST PLUS QUE SE NOURRIR ... C'EST AUSSI ...



Se détendre



Apprendre



Se parler



Découvrir



Partager



## DES REPAS AGRÉABLES ET GAIS, D'ACCORD... MAIS CE N'EST PAS SI SIMPLE !



### > LES GOÛTS ET LES COULEURS, ÇA NE SE DISCUTE PAS,... MAIS ÇA PEUT S'APPRENDRE !

Le goût change, évolue.  
C'est en variant qu'on découvre et c'est en  
goûtant souvent qu'on finit par aimer.  
Il faut faire preuve d'imagination et de patience !



### > L'APPÉTIT VIENT EN MANGEANT !

Un enfant de 2 ans mange parfois moins  
qu'un enfant plus jeune.

Il grandit et grossit moins vite.

Son appétit dépend de beaucoup de facteurs:

la vitesse de croissance, les activités,  
l'état de santé, l'humeur, ...

L'enfant est le seul à savoir s'il a très faim,  
un peu ou pas faim du tout, ...



### > DES MORCEAUX OUI, MAIS PAS TROP TÔT !

En dessous de 3 ans, l'enfant ne sait pas encore  
bien mastiquer les morceaux durs ou fibreux.  
Il risque d'avaler difficilement ou de travers.

Au delà de 3 ans, il est souhaitable d'apprendre  
à l'enfant à se passer des biberons pour lui donner  
envie de croquer, de mâcher.



### > UN MOMENT CONVIVAL EN FAMILLE

L'envie de manger est influencée par l'ambiance  
créée autour du repas.

Certaines attitudes peuvent favoriser  
cette ambiance :

- > faire participer l'enfant à la préparation  
du repas, de la table ;
- > le laisser se servir, lui faire confiance ;
- > une fois servi, parler d'autre chose ;
- > prendre le temps de se raconter la journée ;
- > s'il goûte de tout sans finir son assiette ...  
pas de soucis.

## CHAPITRE 3



ET SI ON JOUAIT MAINTENANT ...



# 1/ VOICI LA PYRAMIDE DES FAMILLES DES ALIMENTS



➤ CHAQUE FAMILLE A SA COULEUR ET SON ÉTAGE

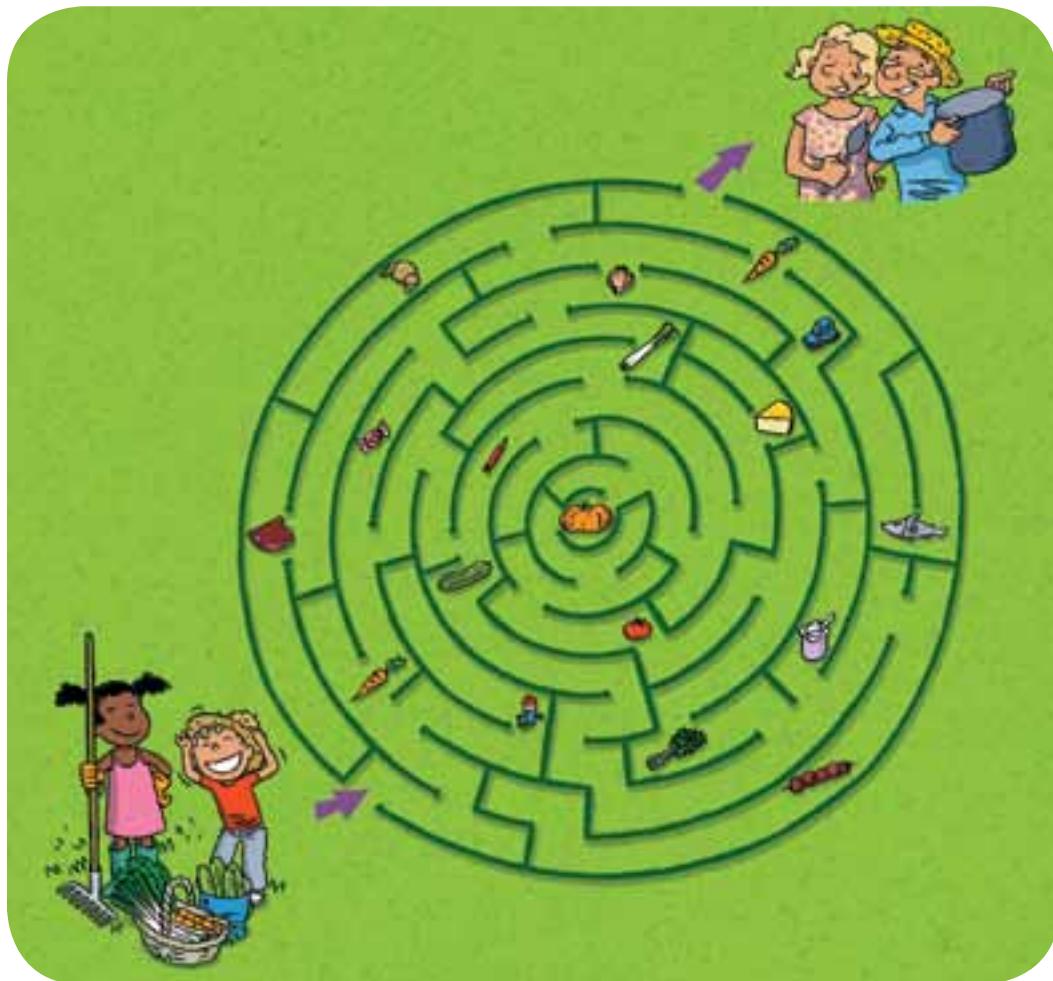




## 2/ LE LABYRINTHE



- > Papy et mamy ont déjà préparé la grande casserole à soupe. Rejoins-les !  
Pour les aider, prends tous les légumes en chemin.  
Mais seulement les légumes !



### 3/ FAUSSES VÉRITÉS ET VRAIES ERREURS



- 1 La cuisson à la vapeur préserve mieux la qualité des aliments que la cuisson au four à micro-ondes.
- 2 La viande rouge est plus "riche en fer" que la viande blanche ou la volaille.
- 3 Le poisson gras (comme la sardine ou le hareng) est moins gras que les viandes.
- 4 Les épinards et le persil contiennent beaucoup de fer et aident à prévenir l'anémie.
- 5 Nous avons raison de dire à l'enfant "*mange au moins ta viande*".
- 6 La pomme de terre peut remplacer la tartine.

Vrai



Faux



## ➤ RÉPONSES / FAUSSES VÉRITÉS ET VRAIES ERREURS

1 Faux

Toutes les méthodes de cuisson ont leurs avantages et leurs inconvénients. Certaines vitamines sont détruites par la vapeur et d'autres sont détruites par le four à micro-ondes. Le goût de l'aliment est mieux préservé avec le four à micro-ondes ; on aura peut-être tendance à ajouter du sel.

2 Faux

Les éléments nécessaires à la croissance sont équivalents.

3 Vrai

Les poissons contiennent des graisses indispensables que l'on ne trouve pas dans les viandes mais ils en contiennent moins que la plupart des viandes.

4 Faux

Le fer des légumes est mal assimilé par notre corps. Pour couvrir les besoins en fer, il faudrait manger plusieurs kilos d'épinards ou de persil tous les jours. L'apport en fer vient surtout des laits de croissance et de la viande.

5 Faux

La viande n'est nécessaire qu'en petites quantités : 30 à 50 gr par jour suffisent à couvrir les besoins jusqu'à environ 6 ans.

6 Vrai

La pomme de terre peut remplacer la tartine; elle apporte de l'amidon. Toutes les deux font partie du groupe des féculents.

## 4/ TESTEZ LA VARIÉTÉ DE L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT



Votre enfant a 2 ans, il mange tout seul, il mange comme le reste de la famille.  
C'est un bon moment pour évaluer son alimentation et voir si elle est assez variée.

Pour remplir cette grille, notez ce qu'il a mangé hier.

Pour chacun des 4 repas, mettez une croix en face de l'aliment que vous avez présenté à votre enfant.

### ➤ Exemples :

S'il a mangé des fish sticks, des pâtes et un potage :

- faites une croix dans "poisson" et dans "matière grasse" pour les fish sticks ;
- une croix dans "féculents" pour les pâtes;
- une croix dans "fruits et légumes" pour le potage.

GROUPE D'ALIMENTS	DÉJEUNER	DÎNER	GOÛTER	SOUPER
FÉCULENTS				
FRUITS ET LÉGUMES				
LAIT ET PRODUITS LAITIERS				
VIANDE, VOLAILLE, POISSON, OEUFS				
MATIÈRE GRASSE				
EAU				

- *Trouvez vous-même quels aliments devraient être présentés plus souvent.  
Cherchez quel repas pourrait être plus varié !*

*Si vous avez besoin d'un conseil, pourquoi ne pas en parler avec votre médecin ou l'équipe médico-sociale de la consultation ONE ?*

Ensemble, vous pourriez trouver des idées ou des informations susceptibles de vous aider.

## CONCLUSION : 10 POINTS PRIORITAIRES



- 1 Offrir chaque jour 4 repas
- 2 Présenter des féculents à chaque repas
- 3 Donner des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour
- 4 Donner du lait adapté à l'âge ou un produit laitier 2 à 3 fois par jour
- 5 Préparer du poisson 2 fois par semaine
- 6 Varier les matières grasses
- 7 Donner le goût de l'eau
- 8 Faire du repas un moment de plaisir et de détente
- 9 Respecter l'autonomie et l'appétit de l'enfant
- 10 Éduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée



BON APPÉTIT !





Office de la Naissance et de l'Enfance



Site internet :  
[www.one.be](http://www.one.be)

Avec le soutien  
de la Communauté française Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie nationale

