



**Emmanuelle Paillaugue**

*Consultations diététiques – coaching en nutrition*

**Diététicienne nutritionniste**

Vélizy

06 64 32 84 45

[www.nutrisoin.com](http://www.nutrisoin.com)



# La lettre de ma diététicienne

Numéro 6 – Novembre 2014

Je vous propose cette lettre dans laquelle vous pourrez me retrouver régulièrement.

Votre santé est importante alors mon but est de répondre aux questions que vous vous posez souvent.

*Emmanuelle Paillaugue*

# Nos enfants mangent-ils équilibré ? (partie 2)



Les 5 groupes d'aliments (voir partie 1 sur [www.nutrisoin.com](http://www.nutrisoin.com)) vont vous permettre de composer des repas équilibrés pour vos enfants.

Les 3 repas principaux sont indispensables, complétés par le goûter.

## Le petit-déjeuner

Il couvre 20 à 25% des apports journaliers. Seul 1 enfant sur 5 prend un petit-déjeuner complet.

Il est pourtant un bon moyen de commencer la journée et indispensable au bon apprentissage de votre enfant à l'école.

### Sa composition :

- Un produit céréalier (*pain, biscottes, céréales...*)
- Un produit laitier (*lait, yaourt, fromage blanc...*)
- Un fruit entier ou pressé ou un dérivé du fruit (jus de fruit 100% PUR JUS ou compote sans sucre ajouté)
- Matière grasse



### Petite astuce :

Mieux vaut réveiller un enfant un peu plus tôt pour lui laisser le temps de prendre ce repas.

### Exemples de petits déjeuners équilibrés :

1 bol de lait 1/2 écrémé

2 tranches de pain aux céréales avec un peu de beurre

1 jus d'orange pressé

\*\*\*

1 ramequin de fromage blanc avec ½ banane en rondelles

1 petit bol de corn flakes nature

\*\*\*

1 compote de pomme sans sucre ajouté étalée sur

2 tranches de pain complet

1 yaourt nature

## Le déjeuner et le dîner

Le dîner est à composer en fonction du déjeuner. Pour cela, vous pouvez prendre connaissance des menus de l'école.

### Leur composition :

- Potage de légumes ou crudités
- Viande ou poisson ou œufs
- Légumes verts
- Féculents : (Vous pouvez alterner féculents et légumes verts entre le déjeuner et le dîner)
  - ✓ pâtes, riz, semoule, pommes de terre, purée, lentilles, etc.
  - ✓ pain, biscottes, etc.
- Laitage (fromage 1 fois par jour maxi)
- Fruit ou dérivé sans sucre ajouté
- Matières grasses



## Le goûter

Composez ce goûter en combinant laitage, produit céréalier et fruit (ou dérivé)



**Exemples :** Yaourt + fruit en morceaux  
Compote sans sucre ajouté + 2 biscuits secs  
Céréales + lait

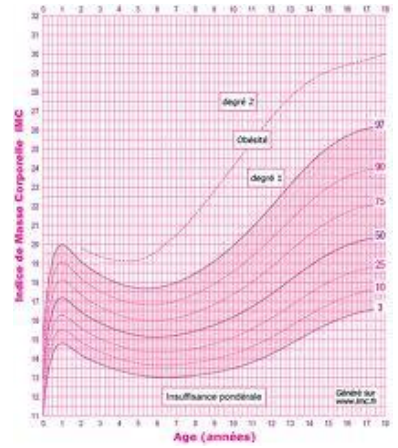
## Les néophobies

Le refus de manger certains aliments correspond à des angoisses. C'est un phénomène courant qui touche les enfants de 3 à 7 ans. L'acceptation des nouveaux aliments va se faire progressivement, uniquement si les enfants sont familiarisés astucieusement avec des préparations variées : cuits ou crus, associations avec d'autres aliments : risotto, pâtes aux légumes, purées féculents/légumes, gratins, légumes à la béchamel... N'hésitez pas à les faire participer et évitez les conflits face aux refus répétés de votre enfant. Laissez-le plutôt observer le plaisir que vous avez vous-même à manger ces aliments. L'enfant imite ! Vous l'encouragez ainsi inconsciemment à goûter.

Malgré tous nos efforts, que faire si votre enfant vous semble bien rond ?

## L'obésité infantile

Elle résulte d'un déséquilibre chronique entre les apports alimentaires et l'énergie dépensée. Interviennent également les perturbations hormonales, l'hérédité et les facteurs culturels et environnementaux. Il est important de mettre à jour régulièrement la courbe de corpulence (IMC) présente dans le carnet de santé.



Côté alimentation, favorisez les préparations « maison », limitez l'utilisation de sel qui stimule l'appétit et incitez votre enfant à manger dans le calme et à apprécier chaque goût. Montrez-lui l'exemple en goûtant à tout !

N'interdisez aucun aliment. Apprenez juste à votre enfant à être raisonnable avec ceux qui sont riches en sel, en sucre et en lipides (graisses).

Côté activité physique, lutez contre la sédentarité de votre enfant en remplaçant les activités télé, consoles vidéo et ordi par des activités balades, jeux de ballon, piscine...

Sachez que vous influencez l'état de santé de votre enfant à l'âge adulte. L'apprentissage de l'équilibre alimentaire fait partie de l'éducation : ne baissez pas les bras !

L'alimentation doit associer plaisir et convivialité.

Mangez en famille et montrez l'exemple en adoptant également un bon équilibre alimentaire pour vous-même avec des moments agréables et sans grignotages entre les repas.

**En cas de difficultés, prenez rendez-vous avec moi et je vous aiderai à instaurer un bon équilibre alimentaire dans le quotidien de votre enfant.**

Retrouvez cet article complet et beaucoup d'autres informations sur mon site internet :

[www.nutrisoin.com](http://www.nutrisoin.com)

*Cette lettre d'informations étant imprimée en très peu d'exemplaires, pensez à vous inscrire à la newsletter ou sur facebook à partir du site internet.*