



**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 5 – Février 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 1)



Tous les parents se posent à un moment donné des questions sur l'alimentation de leurs chérubins. Mangent-ils équilibré ? N'ont-ils pas de carences ? Ne mangent-ils pas trop ?

Le plus dur, c'est quand le plat préparé avec amour se voit refusé !  
« Beurk ! » Que faut-il faire ?

L'équilibre alimentaire est basé sur une règle simple :

## Les repas doivent contenir un aliment de chaque groupe d'aliments.

Le premier est le groupe des **laitages** avec le lait et tous les produits dérivés du lait. Ils apportent des protéines, du calcium, des vitamines A, B, D et participent ainsi à l'élaboration de notre organisme, de notre squelette. Nos enfants ont besoin de 3 à 4 portions de laitages par jour. Une portion peut aussi bien être 1 yaourt, 1 fromage blanc (3 cuillères à soupe), 2 petits-suisses, 1 verre de lait ou 30 g de fromage (1/8ème de camembert).

Le deuxième groupe d'aliments est celui des **viandes, poissons et œufs**. Avec son apport important en protéines et en fer, ce groupe participe aussi à l'élaboration de notre organisme. Les enfants en mangent le midi et éventuellement le soir, si la portion du midi n'était pas suffisante.

Selon les âges, les quantités quotidiennes recommandées sont :

- 7 mois : 10g
- 12 mois : 20g
- 18 mois : 25g
- 3 ans : 30g
- 5 ans : 50g
- 9 ans : 80g
- 12 ans : 100g

Le déjeuner servi à l'école apporte généralement une portion complète de viande, poisson ou œuf.

Les **féculents** constituent le troisième groupe d'aliments.

Cet apport en glucides complexes, protéines et vitamines donne l'énergie nécessaire pour aller jusqu'au repas suivant. Ce groupe est donc le pilier de tous les repas et permet d'éviter les petits creux.

Il s'agit du pain qui accompagne le repas mais aussi des pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...) servis en accompagnement ou en entrée (taboulé) ou encore en dessert (riz au lait).

Le quatrième groupe est celui des **fruits et légumes**.

Il offre un apport important en fibres, vitamines et minéraux. Les fruits et légumes peuvent être mangés à tous les repas, frais de préférence mais aussi surgelés ou en conserve.

N'oubliez pas les crudités (à partir d'un an), que ce soit un légume cru ou un fruit cru.

Et enfin, le cinquième groupe d'aliments : les **matières grasses**.

On différencie les graisses visibles des graisses cachées :

- Graisses visibles : assaisonnements, matières grasses de cuisson
- Graisses cachées : graisses de constitution des aliments

Les matières grasses apportent beaucoup de calories et sont donc à utiliser modérément.

**Ces cinq groupes sont indispensables** : ils doivent être présents dans la composition des repas pour couvrir les besoins en protéines, lipides (graisses) et glucides (sucre), mais également les besoins en fibres (régulation du transit) et en vitamines, minéraux et oligo-éléments, qui participent à de nombreuses fonctions indispensables à notre organisme.



Le sucre simple contenu dans les bonbons, confitures, etc... n'est pas utile. Le sucre des fruits, des laitages et des féculents suffit. D'ailleurs, un apport trop important en sucre stimule l'appétit et favorise la prise de poids.

Les sucreries doivent rester des plaisirs occasionnels et non quotidiens.

Le corps de votre enfant étant constitué de 60% d'**eau** (comme la planète !), pensez à proposer de l'eau tout au long de la journée.

Évitez de proposer des boissons fortement sucrées (sodas, nectars) et préférez les jus de fruits 100% PUR JUS ou les sirops.

Le menu de votre enfant peut se constituer ainsi :

Carottes râpées

Steak haché

Purée de pommes de terre et de choux de Bruxelles  
à la crème fraîche

Fromage blanc à la banane écrasée



Le même code couleur est utilisé sur les menus des écoles maternelles et primaires de Vélizy.

Cette structure convient à toute la famille.

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.*