

Dans le cadre de l'éducation à la santé et l'hygiène alimentaire, les parents ont assisté à une conférence présentée par Mme Magdalena Radi Yamine, diététicienne, sous le thème « **Acquérir de bonnes habitudes alimentaires et nutritionnelles pour vos enfants** » qui a eu lieu le mardi 3 février 2015 au Lycée Montaigne - Beit Chabab.

Les sujets abordés durant cette séance étaient :

1- Besoins nutritionnels des enfants

Les enfants de 3 à 12 ans ont des besoins nutritionnels spécifiques. Leur alimentation doit pouvoir leur permettre d'assurer leur croissance et de compenser les dépenses liées à leurs activités. De plus, comme pour les adultes, leur organisme nécessite une alimentation équilibrée.

a- Les besoins en énergie des enfants :

L'enfant a besoin d'apports énergétiques pour l'aider à couvrir ses dépenses liées au fonctionnement de ses organes et à son rythme de vie : régulation de la température de son corps, activité physique ...

b- Les besoins en nutriments :

Une alimentation variée permet d'apporter au corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour fonctionner : protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines, minéraux.

Quel lait faut-il donner aux enfants avant l'âge de 6 ans ?

Donner du lait de vache trop tôt à un enfant peut augmenter ses risques de faire de l'anémie. Le lait pourrait en effet causer de petits saignements dans son intestin encore très fragile. De plus, il contient peu de fer et l'enfant peut difficilement l'absorber. Les protéines et le calcium que le lait renferme nuisent également à l'absorption du fer se trouvant dans les autres aliments.

On recommande donc de lui donner du **lait adapté (formule)** et de ne pas dépasser 800 ml par jour.

Mon (fils, fille) me réclame souvent des chips et des sodas... je ne peux pas toujours les lui interdire, comment puis-je gérer ses demandes ?

- Ayez toujours une coupe de fruits faciles à manger et qu'ils aiment, à portée de main.
- Au réfrigérateur, mettez dans un saladier transparent avec un couvercle par dessus pour éviter le dessèchement (une assiette renversée par exemple) des bâtonnets de carottes ou de concombre à croquer, des quartiers de pomme ...

- Mieux vaut une banane qu'une viennoiserie. Les bananes peuvent toujours être sur la table de la cuisine, à leur portée. En alternance, mettez des noix, des fruits secs (abricot, pruneau, figue) ou oléagineux (noisette, amande, noix)
- Mettez à portée de leur regard les produits les plus sains et rangez tout en haut ou tout en bas les aliments qui le sont moins

Mon (fils, fille) refuse de manger le matin, comment gérer son refus ?

Le petit déjeuner est très important pour un enfant car ce premier repas de la journée lui permet de refaire le plein d'énergie après une nuit de sommeil. Au réveil, son cerveau et ses muscles ont besoin de carburant pour s'activer et entreprendre les différentes activités de la matinée.

Un petit déjeuner doit comprendre :

- un produit céréalier (pain, céréales pas trop sucrées)
- un laitage (lait, yaourt, fromage)
- un fruit (fruit, fruit pressé ou jus de fruit sans sucres ajoutés)
- une boisson (eau ou jus de fruit sans sucre ajouté)

Stimuler leur appétit

Certains enfants mangent peu, voire très peu. "Maman je n'ai plus faim ! Je peux aller jouer ?" : c'est une phrase que des parents entendent régulièrement à table et s'inquiètent du peu d'appétit de leur enfant.

Pas de panique, un enfant ne se laissera jamais mourir de faim et si sa courbe de poids reste dans les normes, il n'y a aucune inquiétude à avoir. Mais comment stimuler son appétit et son goût ?

1. Soyez ferme sans être rigide.

Apprenez-lui à goûter à tout, en restant souple. Entre 3 et 6 ans, votre enfant traverse une période où il dit non à tout nouvel aliment afin de montrer qu'il s'affirme et qu'il devient plus autonome, ne le punissez pas en le privant d'un aliment ou au contraire, ne faites pas de chantage. Cependant, il peut arriver que votre enfant n'aime plus du tout un aliment, dans ce cas, n'insistez pas pour ne pas le dégoûter définitivement.

2. Laissez-le décider de la quantité

En général, les enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Donnez-lui ses repas et son goûter à horaires réguliers. Donnez-lui des petites quantités et laissez-le manger à son rythme, son appétit se régulera tout seul. S'il vous dit qu'il n'a plus faim, ne le forcez pas à finir son assiette, veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour manger plus de dessert.

3. **Donnez-lui le goût des plaisirs culinaires**

Le repas doit rester un moment de plaisir et de partage. Mangez en famille, dans un environnement calme, sans télévision ou autres distractions pouvant détourner l'attention de votre enfant de son assiette. Faites plutôt en sorte qu'il prenne part aux discussions familiales. Ainsi, les repas deviendront pour lui des moments agréables. Cela sécurise l'enfant et le prédispose à une plus grande ouverture d'esprit vis-à-vis des aliments.

4. **Jouez sur la variété et la présentation des produits (couleurs, formes...)**

Faites-lui découvrir les aliments en l'emmenant au marché ou en magasin avec vous, apprenez-lui à cuisiner, il appréciera d'autant plus un aliment qu'il l'aura préparé lui-même. Invitez-lui à donner un coup de main en cuisine. Que ce soit pour laver les légumes ou goûter les aliments, le fait de participer au processus incitera les petits capricieux à faire des découvertes.

5. **Se concentrer sur ce qui est dans l'assiette.**

Pour y parvenir, il faudrait aussi supprimer les sources de distraction qui détournent l'attention et coupent des sensations. Comme la télé, les jeux électroniques ...

- **Le pire ennemi des repas serait ainsi la télévision.** Des études ont montré que le fait de la regarder en mangeant court-circuite complètement la transmission des informations données par les aliments au cerveau. Quelques heures après le repas, comment se souvenir de ce qui a été avalé ? Autant dire que vous n'avez pas vraiment goûté ce que vous aviez dans la bouche.
- **En plus, on mange davantage devant la télévision**, mais aussi plus tard dans la journée, puisque le cerveau n'a rien enregistré. Un vrai problème pour les personnes – enfant ou adulte – en surpoids. **Donc, si votre enfant mange avant vous**, pas question de l'installer devant son émission préférée pour lui tenir compagnie. Et quand la famille est au complet, pas de télévision.

2- L'activité physique des enfants

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique des enfants. Elle permet de garder la forme et les protège des risques de développement des maladies à l'âge adulte. Elle permet également à l'enfant de se dépenser, de prendre confiance en lui et de lier des amitiés. Comment développer l'activité physique de votre enfant ?

1. Incitez-le !

Favorisez la marche à pied ou le vélo pour le trajet de l'école lorsque c'est possible, incitez-le à participer aux tâches ménagères etc. ..., encouragez les jeux de plein air (ballon, trottinette, corde à sauter, piscine...).

2. Accompagnez-le !

Votre enfant appréciera d'autant plus les activités physiques si vous l'accompagnez régulièrement au travers de balades ou parcours de santé. Cela renforcera vos liens et contribuera à lui donner davantage confiance en lui.

Enfin, restreignez les heures que votre enfant passe devant la télévision ou l'ordinateur.

3- La Pyramide alimentaire

