



Manuel

«L'alimentation durant la petite enfance (1^{er} – 4^{ème} anniversaire)»

Version juin 2017, actualisation juin 2018

Elaboré par la Société Suisse de Nutrition SSN
pour le compte de Promotion Santé Suisse



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Avec la collaboration professionnelle des expert(e)s de:

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO), Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse des consultantes en lactation (ASCL), Promotion allaitement maternel Suisse, UNICEF Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, aha! Centre d'Allergie Suisse

Contenu

1.	Introduction	3
2.	Contenu	5
3.	Importance de l'alimentation des enfants en bas âge	5
4.	Développement du goût	6
5.	Impact sur les préférences et les aversions	7
6.	Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir	8
7.	Alimentation équilibrée et variée	10
8.	Boissons (1/2)	11
9.	Boissons (2/2)	11
10.	Fruits et légumes	12
11.	Rendre les fruits et légumes attrayants pour les enfants	13
12.	Figurines de fruits et légumes originales	14
13.	Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses	14
14.	Comparaison de céréales de petit-déjeuner	15
15.	Lait et produits laitiers	16
16.	Viande, poisson, œufs et tofu	17
17.	Huiles, matières grasses et fruits à coque	18
18.	Sucreries et snacks salés	19
19.	Aliments inappropriés chez les enfants en bas âge (d'un à trois ans*)	20
20.	Quantités recommandées pour les enfants d'un à trois ans	20
21.	Couverture des besoins nutritionnels	21
22.	Aliments pour enfants	22
23.	Alimentation végétarienne	23
24.	Alimentation végétalienne	24
25.	Rythme des repas	24
26.	Repas principaux équilibrés	25
27.	Exemples	26
28.	Dix-heures et goûter	26
29.	Préparation	27
30.	Prévention des allergies	28
31.	L'essentiel en un clin d'œil	29
32.	Informations complémentaires	30
33.	Liste des sources	31

1. Introduction

Contexte

Le projet *Miapas* mené sous la direction de la Fondation Promotion Santé Suisse a pour objectif de promouvoir la santé des enfants, en collaboration avec des associations professionnelles et des partenaires nationaux.

Des recommandations et des messages formulés en commun par des sociétés spécialisées et des associations professionnelles concernant l'alimentation et l'activité physique pendant la grossesse, la période d'allaitement, chez le nourrisson et l'enfant en bas âge sont diffusés auprès d'un large public.

Objectifs

Le présent module « L'alimentation durant la petite enfance » sert à la formation continue de multiplicateurs tels que les gynécologues, les sages-femmes, les consultantes en lactation IBCLC, les conseillères familiales, les pédiatres et les médecins de famille. Il rassemble les connaissances de base actuelles fondées en ce qui concerne l'alimentation des enfants entre leur premier et leur quatrième anniversaire dans le but de renforcer les compétences du personnel qualifié pour le quotidien professionnel. L'objectif est de dissiper les doutes semés par des informations obsolètes, erronées ou contradictoires chez les parents. Ces derniers doivent obtenir un conseil compétent et proche du quotidien pour permettre à leurs enfants d'accéder à une alimentation équilibrée et variée et influencer positivement le comportement alimentaire.

Objectifs en termes de compétences

- Les participants ont conscience de l'importance de l'alimentation pour le développement et la santé de l'enfant.
- Les participants connaissent les liens entre le développement du goût pendant l'enfance et le comportement alimentaire.
- Les participants connaissent des conseils utiles sur la façon dont les parents (et les personnes de référence) peuvent favoriser un comportement alimentaire sain et empreint de plaisir chez les enfants.
- Les participants connaissent les recommandations relatives à une alimentation équilibrée pendant l'enfance et peuvent donner des conseils pratiques de mise en œuvre.
- Les participants connaissent la composition d'un repas principal équilibré.
- Les participants connaissent la composition d'un dix-heures ou d'un goûter sain.
- Les participants connaissent les recommandations utiles pour garantir un apport suffisant en vitamine D et en iode.
- Les participants connaissent les différentes formes d'alimentation végétarienne et savent lesquelles d'entre elles conviennent pendant l'enfance et dans quelles conditions.

- Les participants savent comment réduire le risque d'allergie.
- Les participants connaissent le matériel d'information recommandé pour les multiplicateurs et les parents, ainsi que des offres de conseil complémentaires appropriées.

Documentation et mise en œuvre du module

Le module de formation continue « L'alimentation durant la petite enfance » se compose d'une présentation PowerPoint pour la formation des multiplicateurs et d'un manuel pour les intervenants. Le manuel contient les textes explicatifs relatifs aux diapositives de présentation, à exposer intégralement lors de celle-ci. En outre, il fournit des informations de base pour les intervenants, qui ne font pas (nécessairement) partie intégrante de la présentation.

Le module de formation continue « L'alimentation durant la petite enfance » peut être complété par d'autres modules comme le module sur l'alimentation pendant la première année de vie ou le module sur l'activité physique pendant l'enfance.

La mise en œuvre nécessite un ordinateur portable et un vidéoprojecteur. Le cas échéant, les intervenants peuvent distribuer du matériel d'information. Le matériel d'information indiqué aux diapositives 39 et 40 peut être téléchargé ou commandé gratuitement sur Internet.

2. Contenu

((Diapositive 2))

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des problèmes de santé
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

3. Importance de l'alimentation des enfants en bas âge

((Diapositive 3))

L'alimentation des enfants en bas âge a un impact majeur sur leur développement et leur santé, et ce, jusqu'à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle il est crucial de leur proposer une alimentation équilibrée et variée et de préparer le terrain pour qu'ils puissent acquérir un comportement alimentaire sain.

- **Apport énergétique et nutritionnel nécessaire à la croissance et au développement**
Une alimentation adaptée à l'âge apporte l'énergie et les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, etc.) nécessaires à la croissance et au développement sain de l'enfant. A l'inverse, une alimentation peu variée peut être à l'origine de carences nutritionnelles qui limitent le bien-être et peuvent même entraîner de graves troubles du développement.
- **Impact sur la santé (jusqu'à l'âge adulte)**
L'alimentation de l'enfant influe sur sa santé pendant l'enfance et à l'âge adulte. Ainsi, une suralimentation de l'enfant peut à long terme entraîner un surpoids. Le surpoids pendant l'enfance est associé à un risque accru de surpoids et de maladies à l'âge adulte (maladies cardiovasculaires, diabète et différents cancers, par exemple) (OMS, 2014).
- **Développement du goût**
Le goût se forme pendant l'enfance. Proposer une large palette d'aliments à plusieurs reprises favorise l'acceptation des aliments et a un impact positif sur le développement du goût (Mennella, 2014).
- **Impact sur les préférences, les habitudes et les attitudes vis-à-vis de l'alimentation**
Les aliments proposés, l'exemple donné par les parents, les émotions lors des repas et d'autres facteurs sont déterminants pour les préférences, les habitudes et les attitudes vis-à-vis de l'alimentation (Koletzko, 2013; aid, 2015).
- **Impact sur le comportement alimentaire**
Des études montrent que les préférences et les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance ont non seulement un impact à court terme, mais perdurent et déterminent donc également le comportement alimentaire à l'âge adulte (COFA, 2015; Koletzko, 2013).

- **Interaction sociale**

Les repas en société ont toujours également une importance sociale. Ce sont des moments de rencontre et d'échange avec d'autres personnes.

4. Développement du goût

((Diapositive 4))

Le développement du goût pendant l'enfance est très complexe et est déterminé par des facteurs innés et acquis (Wardle & Cooke, 2008).

Certaines préférences gustatives sont innées, par exemple la préférence pour le goût sucré, laquelle est liée à l'évolution. En effet, pour nos ancêtres, le goût sucré était synonyme d'aliment énergétique et inoffensif. A l'inverse, un goût amer était associé à des aliments toxiques. La préférence pour les aliments sucrés assurait donc la survie de nos ancêtres et s'est inscrite dans les gènes de l'être humain (Wardle & Cooke, 2008).

Mais le développement du goût n'est pas seulement influencé par la génétique. En effet, dans une large mesure, le goût s'acquiert et dépend de la diversité et de la fréquence des différentes expériences gustatives.

L'enfant peut accumuler de premières expériences dans le ventre de la mère, étant donné que le goût du liquide amniotique varie sans cesse en fonction de ce que la mère a consommé. D'autres expériences gustatives sont possibles pendant la période d'allaitement, étant donné que le goût du lait maternel est également influencé par l'alimentation de la mère allaitante. Si la mère a une alimentation très variée pendant la grossesse ou la période d'allaitement, l'enfant en tire profit, car les aliments qu'il connaît déjà ont plus de chances d'être acceptés ultérieurement. Le comportement alimentaire de la mère peut donc influencer le comportement alimentaire de l'enfant (EUFIC, 2011, Mennella, 2014).

Il est recommandé de familiariser l'enfant avec un grand nombre de goûts, d'arômes et de textures dès le début de la diversification alimentaire. Les enfants ont très souvent une réaction de rejet («néophobie») face à un aliment qu'ils ne connaissent pas. Pour qu'un nouvel aliment soit accepté et toléré par l'enfant, il faut le lui proposer plusieurs fois (au moins huit fois) (COFA, 2015).

Proposé et essayé à plusieurs reprises, le nouveau goût devient plus familier et est mieux accepté. Les enfants de six mois à un an sont très ouverts aux nouveaux aliments. La néophobie s'observe le plus souvent chez les enfants de deux à six ans (Koletzko, 2013).

L'influence d'autres facteurs sur le développement du goût, tels que l'exemple donné par les parents, l'environnement familial et culturel, les émotions positives et négatives lors des repas, etc. n'est pas à négliger.

Informations de base pour les intervenants

Pour approfondir le sujet, nous recommandons de consulter le site Internet www.senso5.ch. Le projet Senso5 vise à promouvoir la santé par le biais d'une approche sensorielle. L'idée fondamentale est que l'enfant fait l'expérience de l'alimentation via ses cinq sens, qu'il mémorise l'expérience vécue et développe ainsi un comportement alimentaire positif. Le site Internet www.senso5.ch met différents matériels à la disposition des familles et des enseignants, par exemple des informations de base, des conseils et des activités pour les familles en vue de promouvoir la perception du goût et le plaisir d'une alimentation variée ainsi qu'un outil pédagogique pour les enseignants en vue de la formation nutritionnelle.

5. Impact sur les préférences et les aversions

((Diapositive 5))

Les trois effets suivants jouent un grand rôle dans le développement de préférences et d'aversions alimentaires (aid, 2015).

L'effet de simple exposition

L'effet de simple exposition désigne le fait qu'il suffit de proposer des aliments plusieurs fois pour créer une accoutumance et une sorte de familiarisation, et augmenter ainsi l'acceptation de ces aliments.

Cet effet a été très utile à nos premiers ancêtres: les aliments que l'on connaissait déjà et qui étaient tolérés représentaient moins de risque que les aliments dont on ne savait pas s'ils étaient toxiques. C'est pourquoi on les mangeait particulièrement volontiers.

La saturation sensorielle spécifique

La saturation sensorielle spécifique est l'opposé de l'effet de simple exposition. La consommation extrêmement fréquente d'un aliment finit par en dégoûter et faire grandir l'aversion pour cet aliment. On parle alors de saturation sensorielle spécifique, laquelle empêche que l'alimentation devienne trop peu variée et qu'un risque de carence nutritionnelle en découle.

Le conditionnement opérant

Le conditionnement opérant désigne un processus d'apprentissage lors duquel la fréquence d'un comportement est renforcée par la conséquence vécue. Si la conséquence est agréable, le comportement sera adopté plus souvent à l'avenir (renforcement positif). Si la conséquence est désagréable, le comportement sera adopté moins souvent à l'avenir (renforcement négatif).

Deux exemples de renforcement positif :

- L'enfant ne souhaite pas manger le repas de midi que les parents ont cuisiné. Il pleure, crie et réclame autre chose à manger. Pour calmer l'enfant, les parents lui préparent son plat préféré. L'enfant est donc récompensé pour ses pleurs et ses cris, et réagira exactement de la même façon lors du prochain repas qu'il ne souhaitera pas manger.
- L'enfant essaie de manger tout seul avec son couteau et sa fourchette et est félicité par ses parents pour ses efforts. A l'avenir, l'enfant essaiera plus souvent de manger tout seul avec son couteau et sa fourchette.

6. Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir

((Diapositives 6-8))

Les conseils ci-après permettent aux parents (et aux personnes de référence) de promouvoir un comportement alimentaire positif chez les enfants (SSN, 2016a; SSN, 2017).

- **Proposer des repas régulièrement**
Concernant les repas, un rythme régulier doit être respecté, par exemple trois repas principaux et deux petites collations. Il est recommandé de ne pas manger entre les repas. Le grignotage incessant et la consommation de boissons hypercaloriques entre les repas est à éviter, car ceci pourrait entraîner une suralimentation et, à long terme, un surpoids.
- **Prendre ses repas ensemble le plus souvent possible**
Selon certaines études, les repas pris en famille ont un impact positif sur le comportement alimentaire et le poids corporel des enfants. Il est jugé souhaitable de prendre au moins un repas en famille par jour (Koletzko, 2013).
- **Consacrer du temps aux repas**
S'asseoir et consacrer du temps aux repas favorise le plaisir de manger.
- **Interrompre les distractions et les autres occupations**
Les distractions et les autres occupations comme la télévision, qui pourraient perturber le calme et le plaisir de manger, devraient être interrompues pendant les repas.
- **Créer une atmosphère agréable**
Une atmosphère agréable à table, sans discussions houleuses ni remontrances permanentes, permet d'avoir une expérience positive du repas, qui peut favoriser l'ancrage d'habitudes alimentaires souhaitables. Les adultes peuvent créer une bonne ambiance à table en faisant preuve d'estime et d'humour lorsqu'ils s'adressent aux enfants. A contrario, passer son temps à observer, à donner des leçons, à réprimander ou à bousculer a un effet défavorable.

(Suite à la diapositive 8)

- **Proposer une alimentation équilibrée et variée**
Les parents sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Ils décident à quel moment on mange et ce qu'il y a au menu. Les enfants décident ce qu'ils mangent de ce menu et dans quelle quantité.
- **Pas d'interdictions absolues**
Les interdictions absolues comme l'interdiction de sucreries éveillent l'intérêt et l'attrait pour les aliments interdits. C'est pourquoi les interdictions absolues sont contre-productives.
- **Encourager l'enfant à goûter de nouveaux aliments**
Pour que les enfants puissent découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux goûts, il faut les encourager à les goûter. Lorsque l'enfant refuse de goûter un aliment, il faut l'accepter. Forcer, faire pression et réprimander ne ferait qu'accroître le refus.
- **Proposer les aliments à plusieurs reprises**
Mais cela vaut la peine de proposer de nouveau les aliments refusés lors de prochains repas. Pour se familiariser avec un nouveau goût et l'apprécier, il faut y avoir été exposé et l'avoir essayé plusieurs fois (au moins huit fois).
- **Favoriser les expériences sensorielles**
L'ensemble des cinq sens (toucher, vue, odorat, goût et ouïe) contribuent au sentiment de plaisir. Ainsi, un aliment ou un plat peuvent devenir une véritable expérience sensorielle, qu'on le connaisse depuis longtemps ou qu'on le goûte pour la première fois: comment est la peau duvetée du kiwi au toucher? A quoi ressemble l'intérieur du kiwi? Quelle odeur a-t-il? Son goût est-il identique à son odeur? Quel goût a-t-il? Quel bruit cela fait-il lorsque l'on mord dans les grains noirs du kiwi?
Des études montrent que l'éducation des sens peut augmenter la disposition à essayer quelque chose de nouveau, tout du moins à court terme (Koletzko, 2013).
- **Impliquer les enfants dans la préparation des repas**
Les enfants apprécient particulièrement les repas à la préparation desquels ils ont pu participer. Les enfants peuvent être impliqués facilement dans des activités comme laver les légumes, garnir la pizza, dresser la table, etc.
- **Endosser son rôle de modèle**
Les enfants apprennent avant tout en observant et en imitant. C'est pourquoi les parents ont un important rôle de modèle, notamment lors des repas. Par exemple, si les parents mangent volontiers des légumes, qu'ils prennent le temps de manger et renoncent aux autres occupations comme le smartphone, cela peut aussi avoir un impact positif sur le comportement alimentaire de l'enfant.
- **Ne pas utiliser la nourriture pour consoler, récompenser ou punir**
La nourriture ne doit pas être utilisée pour consoler, récompenser ou punir. Un enfant consolé au moyen d'une sucrerie n'apprend pas à se calmer par un autre moyen. Plus tard, il risque d'utiliser la nourriture systématiquement pour essayer de se consoler. Ce qui peut favoriser des troubles du comportement alimentaire et un surpoids. Les signaux qui indiquent à quel moment l'on mange ou non devraient être la faim et la satiété.
- **Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant**
Les enfants sentent bien lorsqu'ils ont faim ou non, et les parents peuvent s'y fier. Les enfants ne doivent donc pas être forcés à manger ou à finir leur assiette lorsqu'ils sont rassasiés. Cela leur fait perdre leur capacité à écouter les signaux internes de faim et de

satiété. Il est recommandé de laisser les enfants se servir eux-mêmes des petites portions et se resservir s'ils ont encore faim. Il est complètement normal que les enfants traversent des phases où ils mangent plus ou moins que d'habitude, et cela ne devrait pas être une source d'inquiétude pour les parents.

Informations de base pour les intervenants

Des informations détaillées et des conseils pratiques sur la culture culinaire et de la table sont disponibles dans le manuel «Ess- und Tischkultur in Tagesschulen - Ein praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen» (culture culinaire et de la table dans les écoles à journée continue - un manuel axé sur la pratique pour les responsables et le personnel d'encadrement) de Thea Rytz et Sophie Frei, publié par le Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (Fachstelle PEP). Le manuel peut être téléchargé gratuitement sur www.pepinfo.ch.

Des informations sur la formation continue «Papperla PEP Junior» sont également disponibles à l'adresse Internet mentionnée. Cette formation continue s'adresse aux parents, aux responsables et au personnel d'encadrement des unités d'accueil de la petite enfance ainsi qu'aux conseillères familiales; elle est axée sur les thèmes de l'écoute attentive du corps et de la compétence émotionnelle en lien avec l'activité physique, l'alimentation et la régénération.

7. Alimentation équilibrée et variée

((Diapositives 9-10))

Une alimentation saine repose sur les principes de l'«équilibre» et de la «variété».

L'équilibre signifie que les différents aliments sont consommés dans des proportions déterminées. Dans les grandes lignes, on consommera:

- en abondance: des boissons non sucrées et des aliments d'origine végétale;
- avec modération: des aliments d'origine animale;
- avec parcimonie: du sucre, des sucreries, des snacks salés et riches en matières grasses.

La variété signifie qu'il faut manger de tous les groupes d'aliments et veiller à la diversité au sein même des groupes d'aliments. Exemple: l'objectif est non seulement de consommer des légumes d'une manière générale, mais aussi de consommer différents types de légumes de différentes couleurs, suivant différents modes de préparation (crus, cuits) (SSN, 2016; SSP, 2017).

8. Boissons (1/2)

((Diapositive 11))

Les boissons assurent l'hydratation de l'organisme. L'eau comme l'eau du robinet ou l'eau minérale est idéale pour éteindre la soif. Elle ne contient ni calories, ni sucre, ni acides nocifs pour les dents. Les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées font également partie des boissons recommandées.

Il est recommandé de proposer des boissons non sucrées aux enfants à chaque repas, mais aussi entre les repas (SSN, 2016a, SSN, 2017).

9. Boissons (2/2)

((Diapositive 12))

Les boissons autres que l'eau et les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées sont inutiles. Pour varier, il est possible de donner un jus de fruits dilué de temps en temps, par exemple 1 dl de jus de fruits mélangé à 1 dl d'eau une fois dans la journée. La consommation de grandes quantités de jus de fruits est déconseillée en raison de sa teneur (naturelle) en sucre et en acides.

Au regard de l'apport énergétique et de la santé bucco-dentaire, les boissons avec sucre ajouté ne devraient être données qu'à titre exceptionnel, voire jamais. Les boissons sucrées sont par exemple les nectars avec adjonction de sucre, les boissons à base de jus de fruit, les sirops, les limonades et les tisanes instantanées pour enfants. Les boissons light et zéro, qui contiennent des édulcorants à la place du sucre, ont une valeur énergétique faible, mais ne sont pas appropriées pour éteindre la soif chez les enfants. Elles créent une accoutumance au goût très sucré et contiennent généralement des acides nocifs pour les dents (SSN, 2016b, SSN 2017).

La caféine est naturellement présente dans les grains de café, les fèves de cacao, les feuilles de thé et quelques autres aliments. Fondamentalement, elle a un effet stimulant sur le système nerveux central. Les petites quantités de caféine, qu'un enfant consomme par exemple en mangeant du chocolat, ne posent pas de problèmes. En revanche, les grandes quantités de caféine peuvent être à l'origine de nervosité, d'insomnie, d'anxiété, d'hyperactivité et de troubles de l'attention chez l'enfant. C'est pourquoi les boissons contenant de la caféine comme les boissons à base de café, le thé noir, le thé vert, le thé blanc, le thé Oolong, le thé maté, le thé Pu-Erh, le thé glacé, les boissons à base de coca et les boissons énergisantes ne conviennent pas aux enfants.

Toutes les boissons alcoolisées doivent être évitées à tout prix. La moindre quantité de boisson alcoolisée peut nuire à l'enfant.

Connaissances de base pour les intervenants

Les boissons et le lait doivent toujours être proposés dans un verre, une tasse ou un gobelet ouvert. Boire au biberon tout au long de la journée est mauvais pour les dents, notamment lorsqu'il s'agit de boissons contenant du sucre et des acides. De même, il faut éviter d'avoir recours au biberon pour calmer ou endormir un enfant, d'une part pour des raisons de santé bucco-dentaire, d'autre part, pour que l'enfant puisse apprendre à se calmer et à se contrôler par d'autres moyens que par la nourriture (Koletzko, 2013).

10. Fruits et légumes

((Diapositive 13))

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances végétales secondaires. Il est recommandé d'en consommer cinq portions par jour, soit trois portions de légumes et deux portions de fruits. Une portion = une main d'enfant remplie. Concernant les légumes concassés, la salade et les petits fruits, deux poignées donnent une portion (petits pois, cerises ou baies, par exemple).

Plus l'enfant grandit, plus ses mains grandissent et plus la portion de fruits et de légumes est grande.

Chaque fruit/légume possède son lot de composants précieux. Plus l'assortiment est varié en termes d'espèce, de couleur et de préparation (cru, cuit), plus l'organisme profite de la variété de composants bénéfiques pour la santé.

Il est possible de remplacer chaque jour une des cinq portions par 1 dl de jus de fruits ou de légumes (sans adjonction de sucre). Il ne faut toutefois pas dépasser une portion de jus par jour, car ce dernier ne contient pas l'intégralité des précieux composants présents dans les fruits et légumes non transformés (SSN, 2016b, SSN, 2017). Le jus de fruits peut être dilué dans la même quantité d'eau pour éviter qu'il ait un goût trop sucré.

Informations de base pour les intervenants

Définitions

Les fibres sont des composants végétaux qui ne se digèrent pas. Elles rassasient, régulent la digestion et améliorent la santé de nombreuses façons. La consommation régulière de fibres est associée à une diminution du risque d'obésité, d'hypertension, de maladie coronarienne, de diabète de type 2, de cancer du côlon et de troubles du métabolisme lipidique (DGE, 2011).

Les «substances végétales secondaires» désignent une multitude de substances végétales telles que les substances amères, les colorants et les arômes. On leur attribue un grand nombre d'effets

bénéfiques pour la santé tels que des effets hypotenseurs, anti-inflammatoires, antibactériens et anticancéreux (SSN, 2016b).

Connaissances complémentaires sur le fer

Le fer est présent sous deux formes différentes dans la nature: le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est présent exclusivement dans les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson et les œufs. Il est relativement bien absorbé par l'organisme (biodisponibilité d'environ 23%). Le fer présent dans les aliments d'origine végétale est exclusivement du fer non héminique, lequel présente une moins bonne biodisponibilité (environ 3% à 8%). On le trouve par exemple dans les produits à base de céréales complètes (pain complet, flocons d'avoine), les légumineuses, les fruits à coque, le tofu, les chanterelles, les salsifis, les épinards et les côtes de bettes.

La vitamine C et d'autres acides (présents dans les agrumes, par exemple) améliorent la disponibilité du fer non héminique des aliments d'origine végétale. Cette propriété peut être mise à profit en consommant en même temps des aliments riches en fer (voir ci-dessus) et des aliments riches en vitamine C (p. ex. poivrons, choux de Bruxelles, brocolis, kiwi, baies, agrumes ou jus de fruits).

Connaissances complémentaires sur le jus de fruits

Comme indiqué ci-dessus, il est possible de remplacer une portion de fruits ou de légumes par 1 dl de jus de fruits ou de légumes (sans adjonction de sucre) par jour. Dans ce cadre, il faut veiller à ce qu'il s'agisse de pur jus de fruits sans adjonction de sucre. Les produits portant la mention «100% pur jus de fruits» ne doivent pas contenir de sucre ajouté. Il faut faire la distinction entre le pur jus de fruits et le nectar ou les boissons à base de jus de fruits. La teneur en fruits du nectar de fruits est nettement inférieure à celle du jus, car le nectar est du jus dilué dans de l'eau, qui contient en outre souvent du sucre ajouté. Les boissons à base de jus de fruits ou les boissons de table au jus de fruits contiennent encore moins de jus et plus de sucre.

11. Rendre les fruits et légumes attrayants pour les enfants

((Diapositive 14))

Les fruits et les légumes présentent beaucoup d'avantages, mais les arguments de santé ne fonctionnent pas chez les enfants, ils renforcent même parfois la réaction de rejet. C'est pourquoi il faut trouver d'autres moyens de rendre les fruits et légumes attrayants et d'inciter les enfants à les goûter. Dans ce cadre, les conseils ci-après peuvent être utiles (SSN, 2010; SSN, 2016a).

- Les fruits et légumes coupés en petits morceaux incitent davantage les enfants à se servir qu'un fruit entier.

- Beaucoup d'enfants préfèrent les légumes crus aux légumes cuits. Ils apprécient par exemple les tranches de concombre, les carottes pelées, les bâtonnets de chou-rave, les lamelles de poivron et les morceaux de fenouil.
- Cela vaut la peine de proposer régulièrement différents types de fruits et légumes, mais aussi de varier la préparation (par exemple, carottes crues, carottes coupées en bâtonnets et cuites, carottes râpées en salade, carottes en petits morceaux dans un gratin, etc.). Dans toute la palette de possibilités, il y a sûrement une forme que l'enfant apprécie.
- Inciter les enfants à penser via leurs perceptions sensorielles et à découvrir un fruit ou un légume avec leurs sens (voir l'exemple avec le kiwi au chapitre «Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir»).
- Impliquer les enfants dans l'achat ou la préparation (par exemple, choisir les légumes et les mettre dans le chariot, laver les légumes, dresser la table) leur permet d'accéder à d'autres expériences sensorielles.
- Il est possible de rendre les fruits et légumes plus attrayants en les utilisant pour créer des figurines amusantes. La feuille d'information «Idées de collations originales» de la SSN (voir chapitre suivant) donne des idées à cet effet.

12. Figurines de fruits et légumes originales

((Diapositive 15))

Cette diapositive montre quelques exemples de figurines de fruits et légumes originales. D'autres suggestions et recettes sont disponibles dans la feuille d'information «Idées de collations originales», qui peut être téléchargée gratuitement sur le site Internet de la SSN (www.sge-ssn.ch/documentation) (SSN, 2016c).

13. Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

((Diapositive 16))

Font notamment partie de ce groupe le pain, les céréales, les pâtes alimentaires, le couscous, le riz, le maïs, le millet, les pommes de terre, les légumineuses telles que les lentilles et les pois chiches. Tous ces aliments ont un dénominateur commun: ils sont riches en glucides sous forme d'amidon. Ce sont donc d'importantes sources d'énergie pour l'organisme. Ils apportent en outre des vitamines, des minéraux et des fibres. Les légumineuses se caractérisent par ailleurs par une forte teneur en protéines.

Chaque jour, les enfants ont besoin d'environ trois à quatre portions de féculents tels que ceux mentionnés ci-dessus (SSN, 2017). Les produits à forte teneur en fibres sont à privilégier; par exemple, le pain complet, les flocons d'avoine et autres flocons de céréales complètes, le riz complet et les légumineuses. Les fibres rassasient, régulent la digestion et améliorent la santé de

nombreuses façons¹. De plus, les produits à base de céréales complètes sont riches en vitamines (notamment en vitamine B), en minéraux (notamment en fer et en magnésium) et en substances végétales secondaires.

Les produits transformés à forte teneur en sucre et/ou en graisses (par exemple les frites, les croquettes, le muesli croustillant et d'autres céréales de petit-déjeuner sucrées) ne doivent pas être mis trop souvent sur la table.

Informations de base pour les intervenants

Un pain noir ou un pain aux céréales n'est pas nécessairement un pain complet. Un pain noir peut avoir été préparé avec de la farine blanche et coloré avec du malt. Pour être certain que c'est de la farine complète qui a été utilisée pour sa préparation, le mieux est de poser la question au boulanger ou de consulter la liste des ingrédients sur l'emballage.

Selon la loi suisse sur les denrées alimentaires, les pains portant la mention «pain complet» doivent présenter une teneur minimale en produits à base de farine complète: au moins 70% de la farine utilisée doit être complète.

14. Comparaison de céréales de petit-déjeuner

((Diapositive 17))

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a comparé dans une étude la teneur en sucre de différentes céréales de petit-déjeuner (OSAV, 2017a). Dans ce cadre, 186 produits différents ont été comparés, qui peuvent être regroupés dans quatre catégories: birchermuesli, muesli «crunchy» (croustillant), céréales extrudées (par exemple flocons de céréales au chocolat, céréales soufflées, coussinets de céréales) et mélanges à base de porridge.

Les barres orange montrent la teneur moyenne en sucre ajouté dans les quatre catégories. Les différences entre les catégories de produits sont très grandes. Comme le montrent les barres noires, il y a aussi des différences considérables entre les différents produits d'une même catégorie.

Les céréales de petit-déjeuner contenaient en moyenne 17,6 g de sucre ajouté pour 100 g, sachant qu'un des produits en contenait près de la moitié (OSAV, 2017a).

Un grand nombre de céréales de petit-déjeuner sont plutôt à considérer comme des sucreries en raison de leur forte teneur en sucre (et parfois aussi de leur teneur en graisses). C'est la raison pour laquelle ces produits ne devraient pas être donnés tous les jours au petit-déjeuner. Lors de

¹ Diminution du risque d'obésité, d'hypertension, de maladie coronarienne, de diabète de type 2, de cancer du côlon et de troubles du métabolisme lipidique (DGE, 2011)

l'achat, il est recommandé de consulter et de comparer la liste des ingrédients et les données nutritionnelles figurant sur l'emballage.

Le meilleur choix reste le muesli que l'on prépare soi-même à partir de céréales complètes non sucrées, de fruits à coque et de fruits frais.

Informations de base pour les intervenants

Dans l'étude de l'OSAV mentionnée ci-dessus, 186 céréales de petit-déjeuner de neuf fabricants ont été comparées et classées dans les catégories ci-après.

<i>Bircher</i>	<i>Mélange de flocons avec ou sans fruits, fruits à coque, ingrédients extrudés/soufflés. Exemples: birchermuesli, etc.</i>
<i>Crunchy</i>	<i>Céréales cuites et commercialisées sous l'appellation «croustillant», «crunchy», «crisp», «croc» ou «granola». Exemples: muesli croustillant, etc.</i>
<i>Extrudées</i>	<i>Produits extrudés ou soufflés, y compris ceux qui sont enrobés et fourrés, non composés d'une part importante d'autres ingrédients tels que des fruits ou des fruits à coque. Exemples: Cornflakes, Rice Krispies, All-Bran, Cookie Crisp, Sweet Pops, noisettes d'avoine, Trésors, etc.</i>
<i>Porridge</i>	<i>Flocons accompagnés d'autres ingrédients, pour la préparation d'un porridge (bouillie d'avoine) prêt à être consommé.</i>

Les catégories Bircher et Porridge présentaient en moyenne la plus faible teneur en sucre ajouté (6,6 g/100 g et 6,7 g/100 g), les produits «crunchy» en contenaient nettement plus (16,1 g/100 g) et les produits extrudés présentaient les valeurs les plus élevées (22,3 g/100 g) (OSAV, 2017a).

15. Lait et produits laitiers

((Diapositive 18))

Les produits laitiers comme le lait, le yogourt, le séré et le fromage sont les principales sources de calcium. Ils contiennent en outre des protéines, de l'iode, de la vitamine B2 et de la vitamine B12. Selon leur âge, les enfants ont besoin de trois à quatre portions de produits laitiers par jour (SSN, 2017).

Après la fin de la première année de vie, le système digestif des enfants est suffisamment développé pour pouvoir digérer les produits laitiers très riches en protéines. C'est pourquoi, à partir d'un an, il n'y a plus de restrictions. Le choix doit se porter sur le lait entier (au moins 3,5% de

matières grasses) ou le lait demi-écrémé (lait contenant 2,7% de matières grasses) du commerce. Le lait écrémé n'est pas recommandé car il contient trop peu de nutriments. Le lait spécial pour enfants comme le lait pour nourrissons (préparations pour nourrissons ou préparations de suite) et le lait pour enfants en bas âge (lait de croissance) ne sont pas nécessaires (SSP, 2017).

Le lait n'est pas considéré comme une boisson, mais comme un aliment en raison de sa valeur énergétique. S'il était bu en très grandes quantités et en tant que boisson, il couperait l'appétit et évincerait d'autres aliments de l'alimentation.

Il convient de privilégier les produits laitiers sans sucre ou à faible teneur en sucre. Les yogourts aux fruits, le séré aux fruits, les boissons lactées aromatisées et les desserts lactés vendus dans le commerce contiennent généralement de très grandes quantités de sucre; il est donc recommandé de ne pas en consommer trop souvent ou de les mélanger à des produits laitiers sans sucre. Le yogourt nature ou le séré avec des fruits frais représentent une bonne alternative aux produits laitiers très sucrés du commerce.

Informations de base pour les intervenants

La teneur en sucre de 348 yogourts de sept fabricants a été comparée dans l'étude de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) déjà citée précédemment «Le sucre dans les yogourts et les céréales de petit-déjeuner». La teneur moyenne en sucre ajouté était de 9,4 g pour 100 g, sachant que la teneur en sucre ajouté variait entre 5,5 g et 17,0 g selon le yogourt (OSAV, 2017a).

16. Viande, poisson, œufs et tofu

((Diapositive 19))

Une grande partie des besoins quotidiens en protéines est déjà couverte par les produits laitiers, les produits céréaliers, les légumineuses et d'autres aliments. Pour respecter scrupuleusement les recommandations nutritionnelles, il faut encore ajouter une portion d'un aliment riche en protéines. Il peut par exemple s'agir de viande, de poisson, de fruits de mer, d'œufs ou de sources de protéines végétales telles que le tofu, le seitan, le Quorn, le soja texturé ou le tempeh. On peut également consommer une portion supplémentaire de fromage, de séré ou de cottage cheese. Chacun de ces aliments est une source de protéines, mais aussi d'autres nutriments importants comme le fer (viande, œufs), la vitamine B12 (tous les produits d'origine animale) et les acides gras oméga 3 (poisson riche en matières grasses) (SSN, 2017).

Conseils pour le choix et la préparation

- Varier les différentes sources de protéines (viande, poisson, œufs, tofu et autres). Ainsi, l'enfant profite des différents nutriments. Il n'est ni utile, ni judicieux de consommer de la viande tous les jours.

- Les poissons de mer riches en matières grasses comme le saumon, le thon et le hareng contiennent des acides gras oméga 3 qui sont bons pour la santé et devraient donc être consommés régulièrement.
- Lors de l'achat de viande, les morceaux de viande maigres sont à privilégier. Les produits d'origine animale transformés comme la saucisse et le jambon ne devraient être donnés que rarement en raison de leur forte teneur en matières grasses, en sel et en sel de salaison (OSAV, 2017).
- Jusqu'à l'âge de cinq ans, le système immunitaire de l'enfant n'est pas encore complètement développé. C'est pourquoi les enfants sont plus sensibles aux impuretés (bactéries, par exemple) présentes dans les aliments. Il est donc recommandé de toujours cuire les aliments d'origine animale à cœur (Koletzko, 2013).
- La viande de gibier, le foie, le marlin, le makaire, l'espadon et le requin doivent être évités chez l'enfant en bas âge en raison de leur éventuelle surcharge en substances toxiques; la viande de gibier doit même être évitée jusqu'au septième anniversaire (OSAV, 2015; OSAV 2017).

17. Huiles, matières grasses et fruits à coque

((Diapositive 20))

Font notamment partie de ce groupe d'aliments les aliments présentant une forte teneur en graisses tels que:

- les huiles végétales;
- les matières grasses (p. ex. le beurre ou la margarine);
- les fruits à coque et les graines;
- les fruits oléagineux (p. ex. les olives ou les avocats);
- d'autres aliments (p. ex. la crème, la crème fraîche, la mayonnaise).

Ces aliments apportent beaucoup d'énergie (calories) et représentent une importante source d'acides gras et de vitamines liposolubles (telles que la vitamine E dans les huiles végétales, par exemple). Par ailleurs, les fruits à coque et les graines sont riches en fibres, en protéines et en minéraux notamment (SSN, 2016b).

Les aliments de ce groupe n'ont besoin d'être consommés qu'en petites quantités. Il est important de veiller à leur qualité, qui peut fortement varier d'un produit à l'autre.

Les huiles végétales sont à privilégier. L'huile de colza présente un bon rapport en acides gras, elle contient le précieux acide alpha-linolénique (un acide gras oméga 3), elle est riche en vitamine E et peut être utilisée de nombreuses façons dans la cuisine. L'huile de colza raffinée peut être utilisée comme huile de tous les jours, aussi bien dans les préparations chaudes que dans les plats froids. D'autres huiles telles que l'huile d'olive, l'huile de noix, l'huile de lin et d'autres huiles de qualité supérieure peuvent compléter l'huile de colza et contribuer à la variété des saveurs.

Il est en outre recommandé de consommer chaque jour une petite quantité de fruits à coque et de graines sans sel; jusqu'au troisième anniversaire, ceux-ci doivent impérativement être proposés sous forme moulue en raison du risque d'étouffement. Les fruits à coque moulus sont un ingrédient idéal dans le muesli, la salade de carottes ou le pain, par exemple.

Le beurre, la margarine, la crème, etc. sont inutiles du point de vue nutritionnel. Le cas échéant, ils sont à consommer avec parcimonie (SSN, 2016b, SSN, 2017).

Informations de base pour les intervenants

Des informations sur les matières grasses et les acides gras sont disponibles dans la présentation de la SSN intitulée «Lipides» et la présentation complémentaire «Lipides» sur www.sge-ssn.ch/documentation. Des informations de base sont également disponibles sur le site Internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV):

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html>

18. Sucrieries et snacks salés

((Diapositive 21))

Les sucrieries et les douceurs (p. ex. la pâte à tartiner au chocolat ou les céréales sucrées pour le petit-déjeuner), les snacks salés (p. ex. les chips ou les biscuits pour l'apéritif) et les boissons sucrées (p. ex. les sirops) apportent généralement beaucoup d'énergie (= calories) sous forme de sucre et/ou de graisse. Les snacks salés contiennent en outre une teneur élevée en sel.

Du point de vue nutritionnel, ils sont inutiles, mais ils ne sont pas non plus interdits. Les interdire ne ferait qu'accroître leur attrait. On peut en consommer une petite portion par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée (SSN, 2017).

Pour préserver leur santé, mais aussi pour éviter des discussions sans fin avec les enfants, le mieux est de définir des règles avec eux en ce qui concerne les aliments autorisés, la quantité maximale et les moments où l'on mange des sucrieries. Étant donné que le grignotage incessant coupe l'appétit et favorise l'apparition de caries, on pourrait par exemple convenir que l'on peut manger une petite portion de sucrierie après le repas de midi et que l'on se brosse les dents juste après. Le dessert ne doit toutefois jamais être utilisé comme une récompense ou un moyen de pression («si tu manges tes légumes, tu auras un dessert»).

19. Aliments inappropriés chez les enfants en bas âge (d'un à trois ans*)

((Diapositive 22))

Dans les diapositives précédentes, on a déjà parlé de quelques aliments qui ne conviennent pas aux enfants en bas âge ou qui ne leur conviennent que dans une certaine mesure. La diapositive suivante résume une nouvelle fois ces points. Ces recommandations sont valables pour les enfants en bas âge d'un à trois ans (du premier au quatrième anniversaire). Pour les enfants de moins d'un an, des restrictions supplémentaires s'appliquent (cf. manuel «L'alimentation au cours de la première année de vie»).

- Les aliments qui peuvent facilement être avalés de travers comme les fruits à coque, les bonbons ou le poisson avec des arêtes doivent être évités jusqu'au troisième anniversaire. Les fruits à coque peuvent être proposés sous forme moulue.
- La viande de gibier, le foie et certains types de poisson comme le marlin, le makaire, l'espadon et le requin ne conviennent pas aux enfants en bas âge, car ils pourraient contenir de grandes quantités de métaux lourds, de dioxines et de composés de type dioxine. Il est recommandé d'éviter la viande de gibier jusqu'à l'âge de sept ans (OSAV, 2015; OSAV 2017).
- Jusqu'à l'âge de cinq ans, le système immunitaire de l'enfant n'est pas encore complètement développé. C'est pourquoi les enfants sont plus sensibles aux impuretés (bactéries, par exemple) présentes dans les aliments. Les aliments d'origine animale crus ou insuffisamment cuits comme le lait cru, le fromage à pâte molle à base de lait cru, la viande crue ou peu cuite, la charcuterie crue, le jambon cru, le poisson cru ou fumé et les plats à base d'œuf cru sont à éviter. Les aliments d'origine animale doivent toujours être suffisamment cuits, c'est-à-dire que la température au cœur de ces aliments doit atteindre au moins 70 °C pendant deux minutes (Koletzko, 2013).

Le riz et les produits à base de riz peuvent présenter des teneurs élevées d'arsenic. Le riz, les galettes de riz ou les céréales de petit déjeuner et les boissons végétales à base de riz ne devraient être consommées qu'avec modération et pas quotidiennement (OSAV, 2018).

20. Quantités recommandées pour les enfants d'un à trois ans

((Diapositive 23))

Le tableau rassemble les quantités recommandées pour les enfants d'un à trois ans (du premier au quatrième anniversaire). Ces valeurs servent d'indications générales, car les quantités consommées peuvent varier fortement d'une personne à une autre, en fonction de l'âge, du sexe, des besoins individuels, de l'activité physique et de la faim. Des études menées chez des enfants de deux ans en bonne santé ont montré que certains enfants mangent deux fois plus que les autres enfants du même âge, et ce tout en conservant un poids corporel normal. Par ailleurs, il est tout à fait naturel de voir de nettes variations chez l'enfant. Il y a des phases où l'enfant mange plus, et d'autres phases où il mange moins. Ou encore des phases où l'enfant a une alimentation

très variée et d'autres où il se montre très difficile. Il n'y a généralement pas lieu de s'inquiéter lorsque les quantités réellement consommées diffèrent des quantités recommandées (SSN, 2017).

21. Couverture des besoins nutritionnels

((Diapositive 24))

Une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir presque intégralement les besoins nutritionnels de l'enfant. Concernant l'iode et la vitamine D toutefois, les points ci-après sont à prendre à compte.

L'utilisation de sel de table iodé et fluoré est recommandée pour couvrir les besoins en iode (OSAV, sans indication d'année de publication). Dans le commerce, le sel de table est disponible avec de l'iode ou avec de l'iode et du fluor. Le sel marin qui n'a pas été iodé ne contient que des quantités limitées d'iode. Les aliments qui ont été préparés avec du sel de table iodé (p. ex. le pain) sont une autre source d'iode importante.

La vitamine D est très importante notamment pour les os. Mais elle est peu présente dans les aliments, voire pas du tout. L'organisme est capable de produire lui-même de la vitamine D à l'aide de la lumière du soleil. Pour cela, il est indispensable de passer du temps à l'extérieur. Mais souvent, la vitamine D produite par l'organisme est insuffisante, notamment parce que sous nos latitudes, l'ensoleillement est insuffisant en hiver et que les produits solaires utilisés en été empêchent la production de vitamine D. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de donner de la vitamine D sous forme de gouttes à tous les enfants dont l'exposition au soleil est insuffisante (par exemple en raison de l'utilisation de crèmes solaires présentant un indice de protection solaire élevé) et aux enfants souffrant de maladies chroniques. La dose recommandée est de 15 µg (= 600 unités internationales) (FCN, 2012; SSP, 2017).

D'autres suppléments en vitamines ou minéraux ne sont généralement pas nécessaires et ne doivent pas être pris sans avis médical.

Informations de base pour les intervenants

L'unité utilisée pour la vitamine D est soit le microgramme (µg), soit l'unité internationale (UI): 1 µg = 40 UI, 1 UI = 0,025 µg

La recommandation de 15 µg de vitamine D par jour correspond à 600 unités internationales (UI).

Des informations complémentaires sur la vitamine D et l'iode sont disponibles dans les présentations «Vitamine D» et «Iode» de la Société Suisse de Nutrition sur www.sge-ssn.ch/documentation ainsi que sur le site Internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html>

22. Aliments pour enfants

((Diapositive 25))

Une multitude d'aliments pour enfants sont proposés dans le commerce: tisanes pour enfants, céréales de petit-déjeuner, yogourts, sucreries, etc. Les petites portions pratiques, les emballages amusants, les présentations colorées ou les jeux offerts en cadeau s'adressent de façon ciblée aux enfants. Ces produits contiennent souvent des vitamines et des minéraux ajoutés, ce qui fait apparaître les aliments pour enfants comme particulièrement «bons pour la santé» et représente un argument d'achat pour beaucoup de parents. Mais il est à noter qu'un grand nombre de ces aliments pour enfants contiennent également beaucoup de graisses et de sucre.

Il est généralement impossible d'évaluer la valeur nutritionnelle de ces produits, étant donné qu'ils sont très différents. D'une manière générale, on peut toutefois constater que les aliments pour enfants sont plus chers que les aliments traditionnels.

C'est pourquoi les recommandations ci-après sont à prendre en compte.

- Lors de l'achat, il est recommandé de consulter la liste des ingrédients et les données nutritionnelles figurant sur l'emballage, et de comparer la teneur en graisses, sucre et autres édulcorants par rapport à des aliments traditionnels.
- A y regarder de plus près, bon nombre d'aliments pour enfants s'avèrent être des sucreries et devraient être traités comme telles.
- Les aliments pour enfants avec des vitamines et des minéraux ajoutés sont inutiles. Pour couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant, les aliments traditionnels sont tout aussi efficaces et, qui plus est, moins chers.

(SSN, 2017)

Informations de base pour les intervenants

L'image montre un paquet fictif de «céréales de petit-déjeuner Choco Leo» (édité par la Fondation pour la protection des consommateurs et la Fédération romande des consommateurs). Le paquet illustre clairement les stratégies publicitaires et marketing utilisées pour inciter les enfants et les adultes à acheter des aliments pour enfants. Par exemple:

- *l'utilisation de couleurs vives sur le paquet;*
- *la représentation d'un personnage sympathique (ici, le lion);*
- *un nom de produit facile à retenir (Choco Leo);*
- *publicité avec un cadeau (souvent à collectionner pour inciter à acheter le produit plus souvent);*
- *jeux, devinettes, etc. au dos du paquet;*
- *mention «Calcium ajouté» et messages élogieux («Le petit-déjeuner idéal pour toute la famille», par exemple) pour convaincre les parents que le produit est bon pour la santé;*
- *les messages publicitaires sur le soi-disant bénéfice du produit pour la santé sont représentés de manière bien visible avec des images et des textes; en revanche, les données prescrites par la loi, c'est-à-dire la liste des ingrédients et les données nutritionnelles, sont imprimées en caractères très petits, si bien qu'il faut lire attentivement les textes figurant sur le paquet pour s'apercevoir que ces céréales de petit-déjeuner contiennent énormément de sucre.*

Le dossier détaillé sur les «céréales de petit-déjeuner Choco Leo» ainsi que des informations approfondies sur la publicité, la publicité pour les enfants et pour les denrées alimentaires et le marketing sont disponibles sur: www.frc.ch/chocoleo

23. Alimentation végétarienne

((Diapositive 26))

Il existe différentes formes d'alimentation végétarienne. Lorsque la personne renonce à la viande et au poisson, mais qu'elle mange des œufs et des produits laitiers, on parle d'alimentation ovo-lacto-végétarienne. Cette forme d'alimentation végétarienne peut en principe aussi être recommandée chez l'enfant, à condition de veiller à ce qu'elle soit équilibrée et de prêter une attention particulière aux nutriments habituellement apportés par la viande et le poisson (OSAV, 2017b, SSP, 2017).

Il est important de ne pas se contenter d'écarter la viande et le poisson, mais de les remplacer de manière ciblée. A ce titre, les œufs, le fromage, le séré, les légumineuses, le tofu, la viande de soja (soja texturé), le seitan, le Quorn, etc. représentent également de bonnes sources de protéines. Outre les protéines, il faut également veiller à ce que les nutriments comme le fer, la vitamine B12, la vitamine D et les acides gras oméga 3 soient consommés en quantités suffisantes (SSN, 2015).

Il est préférable que les parents désireux de donner une alimentation végétarienne à leur enfant en informent le/la pédiatre et se fassent, si nécessaire, aider par un diététicien(ne) légalement reconnu(e) dans l'élaboration de menus équilibrés, sans viande ni poisson.

Informations de base pour les intervenants

Informations complémentaires sur le thème de l'alimentation végétarienne

- Société Suisse de Nutrition (SSN): feuille d'information «Alimentation végétarienne», 2015. Téléchargement sur www.sge-ssn.ch/documentation
- Federal Commission for Nutrition (FCN): Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office, 2018. Téléchargement sur www.cofa.admin.ch
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/vegetarier-und-veganer.html>
- Pour des adresses de diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s, voir www.svde-asdd.ch/fr

24. Alimentation végétalienne

((Diapositive 27))

Le mode d'alimentation végétalien consiste à renoncer à tous les produits d'origine animale comme la viande (y compris la volaille), le poisson, les œufs, les produits laitiers et le miel.

Manger exclusivement des aliments d'origine végétale comporte un risque accru de carence en énergie, en protéines, en acides gras oméga 3, en vitamines B2, B12 et D ainsi qu'en minéraux comme le fer, le zinc, le calcium et l'iode. Une carence de ces nutriments dans l'enfance peut entraîner des troubles du développement graves et incurables, notamment au niveau du système nerveux. C'est pourquoi une alimentation végétalienne est déconseillée dans l'enfance (SSN, 2015; SSP, 2017; OSAV, 2017b).

Si une alimentation végétalienne est pratiquée pour des raisons éthiques chez un nourrisson ou un enfant, elle requiert un accompagnement et un suivi par un(e) médecin expérimenté(e) et un(e) spécialiste de l'alimentation, ainsi que des analyses sanguines. Une supplémentation en vitamine B12 doit toujours être mise en place pour éviter de graves troubles du développement. De même, il est souvent impossible de couvrir tous les besoins liés aux autres micronutriments sans supplémentation (SSP, 2017).

Informations de base pour les intervenants

Informations complémentaires sur le thème de l'alimentation végétarienne

- *Société Suisse de Nutrition (SSN): feuille d'information «Alimentation végétarienne», 2015. Téléchargement sur www.sge-ssn.ch/documentation*
- *Federal Commission for Nutrition (FCN): Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office, 2018. Téléchargement sur www.cofa.admin.ch*
- *Pour des adresses de diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s, voir www.svde-asdd.ch/fr*

25. Rythme des repas

((Diapositives 28-29))

Les déroulements de journée réguliers structurent la journée, ils rassurent l'enfant et lui donnent des points de repère. Les rythmes de repas réguliers en font également partie. Le rythme des repas peut varier d'une famille et d'une culture à l'autre. Il est très courant de prendre trois repas principaux et deux collations.

D'une manière générale, il est judicieux de prévoir des petites collations en plus des repas principaux, et ce pour les raisons ci-après.

- Avec plusieurs repas, l'apport en énergie est bien réparti sur toute la journée.
- Les enfants ont un estomac relativement petit et ne peuvent donc pas manger de grandes quantités en une fois. Les collations raccourcissent le délai entre les repas principaux et apaisent les fringales.
- Avec plusieurs petits repas dans la journée, les recommandations telles que «cinq portions de fruits et légumes par jour» sont plus faciles à suivre.
- Les repas réguliers donnent une structure et peuvent contribuer à éviter le grignotage incessant. Le grignotage incessant présente d'ailleurs l'inconvénient de ne pas laisser s'installer une véritable sensation de faim et d'empêcher les enfants d'apprendre à identifier les signaux de faim et de satiété que leur envoie leur corps.

Le nombre de repas par jour et leur ampleur peuvent varier fortement d'un enfant à l'autre et doivent être adaptés aux besoins de l'enfant.

26. Repas principaux équilibrés

((Diapositive 30))

Pour être équilibrés, les repas principaux (petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir) devraient toujours comprendre les trois composants ci-après.

- **Des légumes**
La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par une portion de fruits.
- **Un féculent**
Par exemple, des pommes de terre, du pain, des pâtes alimentaires
- **Un aliment contenant des protéines**
On consommera **une fois par jour (au repas de midi, par exemple)** une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œuf, de fromage, de séré, de tofu, de Quorn ou de seitan; **aux deux autres repas principaux (au petit-déjeuner et au repas du soir, par exemple)**, on optera pour un produit laitier comme le lait, le yogourt, le séré, le blanc battu, le cottage cheese ou le fromage

A cela s'ajoutent une boisson non sucrée à chaque repas et un peu d'huile de colza au moins une fois par jour pour la préparation.

Pour un repas équilibré, les fruits/légumes et les féculents doivent occuper la plus grande partie de l'assiette; la viande et les autres aliments riches en protéines sont nécessaires en plus petites quantités (SSN, 2010).

27. Exemples

((Diapositive 31))

Cette diapositive fournit des exemples d'aliments entrant dans la composition d'un repas équilibré. Les photos illustrent des exemples de petit-déjeuner, de repas de midi et de repas du soir.

	Petit-déjeuner	Repas de midi	Repas du soir
Fruits / légumes	Banane	Epinards	Concombre
Féculent	Flocons d'avoine	Pommes de terre	Pain
Aliment contenant des protéines	Lait	Poisson	Fromage frais
Boisson	Tisane aux fruits	Eau	Eau
Huile	-	Huile de colza	-

28. Dix-heures et goûter

((Diapositive 32))

Le dix-heures et le goûter apaisent les petites fringales. Idéalement, ils comprennent:

- une boisson non sucrée comme de l'eau, une tisane aux fruits ou aux herbes;
- et un fruit ou un légume cru (selon la saison: pomme, poire, nectarine, concombre, carotte, poivron, chou-rave, par exemple).

En fonction des besoins individuels, de l'activité physique et de la faim, la collation peut être complétée par un produit céréalier (pain, pain suédois, par exemple), un produit laitier (fromage, yogourt, séré, par exemple) ou des fruits à coque sans sel (sous forme moulue jusqu'au troisième anniversaire, en raison du risque d'étouffement).

Les sucreries, boissons sucrées, barres de céréales sucrées, produits laitiers sucrés, croissants ainsi que les snacks riches en graisses et fortement salés sont déconseillés (PSS, 2016).

Informations de base pour les intervenants

Informations complémentaires sur le thème du dix-heures et du goûter

- *Promotion Santé Suisse: feuille d'information «Conseils pour un dix-heures ou goûter sain», 2016. Téléchargement sur <https://promotionsante.ch/population/telechargements.html>*
- *Société Suisse de Nutrition (SSN): Idées de collations originales, 2016. www.sge-ssn.ch/documentation*

29. Préparation

((Diapositive 33))

Conseils pour la préparation

- Certains enfants préfèrent les tomates sous forme de sauce tomate, d'autres les préfèrent crues. Les goûts diffèrent d'un enfant à l'autre. Varier le mode de préparation est idéal pour déterminer ce qui plaît à un enfant, tout en élargissant la palette de goûts. Variations possibles: cru/cuit, différentes consistances (ferme, fondant, en purée, etc.), différentes formes (légumes râpés, en tranches, en dés, etc.), assaisonnement avec diverses fines herbes, différents modes de cuisson (au four, à la vapeur, à la casserole, etc.), différentes combinaisons de légumes avec des féculents (risotto aux légumes, pâtes alimentaires avec sauce aux légumes, légumes dans une salade de riz, légumes en tarte ou en gratin, etc.).
- La lumière, l'air, l'eau et la chaleur entraînent des pertes de vitamines et de minéraux. Cela concerne surtout les fruits et les légumes. C'est pourquoi il faut les entreposer le moins longtemps possible et opter pour une préparation qui préserve leurs substances nutritives. Il s'agit notamment de bien laver les fruits et les légumes, mais rapidement (ne pas les laisser tremper dans l'eau) et, le cas échéant, de les cuire à basse température et le moins longtemps possible.
- Le sel et les condiments contenant du sel comme le bouillon, les condiments en poudre, la sauce de soja, etc. sont à utiliser avec modération. Si l'utilisation de sel est absolument indispensable, le sel de table iodé et fluoré est à privilégier.
- Ne pas sucrer les plats ou alors avec un peu de sucre, de miel ou d'autres édulcorants.
- Leur système immunitaire n'étant pas encore complètement développé, les enfants en bas âge sont plus sensibles aux impuretés. Pour prévenir les infections, la conservation et la préparation des aliments doivent respecter certaines règles d'hygiène telles que:
 - ✓ se laver régulièrement les mains; si nécessaire, aider les enfants en bas âge dans cette tâche;
 - ✓ maintenir propres les ustensiles de cuisine et les surfaces entrant en contact avec les aliments;
 - ✓ respecter les instructions de conservation figurant sur l'emballage; toujours conserver les aliments d'origine animale et les restes au réfrigérateur;
 - ✓ éviter tout contact entre les aliments d'origine animale crus et les autres aliments;
 - ✓ cuire les aliments d'origine animale à cœur, de façon à ce que le cœur des aliments atteigne aussi une température de 70 °C pendant au moins deux minutes;
 - ✓ ne pas maintenir longtemps au chaud; faire refroidir rapidement les restes et les réchauffer juste assez avant le repas suivant.

D'autres conseils d'hygiène sont disponibles sur les sites Internet de la SSN et de l'OSAV (voir ci-dessous) (OSAV, 2017, SSN, 2010).

Informations de base pour les intervenants

Informations complémentaires

- Société Suisse de Nutrition (SSN): feuille d'information «L'hygiène alimentaire», 2011. Téléchargement sur www.sge-ssn.ch/documentation
- Recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires pour la conservation et la préparation des aliments www.savourensecurite.ch

30. Prévention des allergies

((Diapositives 34-35))

Outre les influences génétiques, différents facteurs liés à l'environnement et au mode de vie peuvent augmenter ou diminuer le risque d'allergie. Les causes de l'apparition d'allergies sont nombreuses et font actuellement l'objet de recherches intensives. Cependant, quelques enseignements exploitables concernant la prévention des allergies ont déjà pu être tirés.

Le tabagisme actif et passif est un important facteur de risque d'apparition d'allergies. Les parents doivent veiller à ce que leur enfant grandisse dans un environnement sans tabac.

Dans le logement, il faut éviter les taux d'humidité trop élevés et donc le risque d'apparition de moisissures. Les moisissures existantes doivent être éliminées par un professionnel. Il est important de bien aérer le logement plusieurs fois par jour en ouvrant grand les fenêtres pendant cinq à dix minutes. L'humidité relative de l'air ne doit pas être supérieure à 45%, même en hiver.

Des données indiquent que les polluants de l'air intérieur tels que le formaldéhyde ou les composés organiques volatils (COV) pouvant être présents dans les peintures, les colles, etc., augmentent le risque de maladies allergiques, en particulier l'asthme. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser des matériaux peu polluants.

L'impact des animaux domestiques sur l'apparition d'allergies est controversé. Pour les familles ne présentant pas de risque d'allergie accru, il n'y a vraisemblablement pas de raison de renoncer à un animal domestique. Chez les enfants à risque, il est recommandé de renoncer à l'acquisition d'un chat. Avoir un chien à la maison n'est pas associé à un risque d'allergie accru.

De nombreuses études montrent que le risque d'allergie n'est pas augmenté par les vaccinations. De nouvelles données montrent même que les enfants vaccinés développent moins d'allergies que les enfants non vaccinés. C'est pourquoi il est recommandé d'administrer les vaccinations de base conformément au plan de vaccination suisse à tous les enfants, y compris ceux qui présentent des antécédents familiaux et ceux qui ont déjà des allergies.

Outre un grand nombre d'autres problèmes de santé, le surpoids peut également être préjudiciable au risque d'asthme ou à la gravité de l'asthme. C'est aussi la raison pour laquelle le surpoids devrait être évité chez l'enfant (aha, 2016; DGAKI, 2014).

Si une allergie ou une intolérance est suspectée, il est recommandé de ne pas renoncer à un aliment ou même à un groupe d'aliments tant qu'aucun diagnostic définitif n'a été posé. Cela risquerait de restreindre inutilement la composition des menus. Il est plutôt recommandé de consulter le/la pédiatre (aha, 2016).

Informations de base pour les intervenants

Informations complémentaires

- *Informations, brochures, aide-mémoires et coordonnées téléphoniques en lien avec le thème des allergies et des intolérances: aha! Centre d'Allergie Suisse www.aha.ch ou via la ligne de consultation téléphonique gratuite aha!infoline: 031 359 90 50 (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h 00)*
- *Adresses de diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s: www.svde-asdd.ch/fr*
- *Soutien pour arrêter de fumer: www.rauchstopp.ch*

31. L'essentiel en un clin d'œil

((Diapositives 36-37))

Voir les diapositives

32. Informations complémentaires

((Diapositives 38-39))

Voici une représentation du disque alimentaire suisse. Celui-ci rassemble les principes clés d'un comportement sain en matière d'alimentation et d'activité physique pour les enfants de quatre ans et plus. Il peut être utilisé comme outil visuel dans le cadre de la formation, de l'information et du conseil en matière d'alimentation.

Une feuille d'information et une brochure avec des recommandations détaillées et des conseils pratiques peuvent être téléchargées gratuitement sur le site Internet de la SSN, sur www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire. Un poster (payant) est en outre disponible dans le Shop de la SSN. Des matériels de cours sur le disque alimentaire suisse sont en cours d'élaboration et seront prochainement disponibles sur le site Internet de la SSN.

((Diapositives 40-43))

Voir les diapositives

33. Liste des sources

- aha, 2016 aha! Centre d'Allergie Suisse : La prévention des allergies. Berne 2016
- aid, 2015 aid infodienst e.V.: Ernährung von Säuglingen – Referentenhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung. Bonn, 2015
- COFA, 2015 Commission fédérale de l'alimentation COFA: Alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3^e anniversaire : Rapport de la COFA. Zurich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 2015.
- DGAKI, 2014 Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie: S3-Leitlinie Allergieprävention Update 2014.
http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016l_S3_Allergiepr%C3%A4vention_2014-07.pdf (letzter Zugriff 19.6.2017)
- DGE, 2011 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Evidenzbasierte Leitlinie - Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungs-mitbedingter Krankheiten, 2011
- EUFIC, 2011 European Food Information Council. Tastes differ: How taste preferences develop, 2011. <http://www.eufic.org/article/de/artid/how-taste-preferences-develop/> (letzter Zugriff 13.3.2017)
- FCN, 2012 Federal Commission for Nutrition: Vitamin D deficiency: Evidence, safety, and recommendations for the Swiss Population. Expert report of the FCN. Zurich: Federal Office for Public Health, 2012
- Koletzko, 2013 Koletzko B, Armbruster M, Bauer CP et al.: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatszeitschrift Kinderheilkunde Sonderdruck Dezember 2013
- Mennella, 2014 Mennella JA: Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. Am J Clin Nutr. 2014 Mar; 99(3): 704S–711S.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3927698/>
- OSAV, sans indication d'année de publication Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV : Fiche thématique sur l'iode, sans indication d'année de publication, www.osav.admin.ch
- OSAV, 2015 Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV : Du plomb dans le gibier, 2015. www.osav.admin.ch

- OSAV, 2017a Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV : Le sucre dans les yogourts et les céréales pour petit-déjeuner, 2017. www.osav.admin.ch
- OSAV, 2017b Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV : Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, 2017, www.osav.admin.ch
- OSAV, 2018 Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV : Questions et réponses sur l'arsenic, 2018
- PSS, 2016 Promotion Santé Suisse : Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré, 2016. www.promotionsantesuisse.ch (dernier accès le 13.3.2017)
- SSN, 2010 Société Suisse de Nutrition SSN : L'alimentation des enfants en âge préscolaire. Berne, 2010.
- SSN, 2015 Société Suisse de Nutrition SSN : Feuille d'info alimentation végétarienne, 2015 www.sge-ssn.ch/documentation
- SSN, 2016a Société Suisse de Nutrition SSN : Feuille d'info Le disque alimentaire suisse, 2016 www.sge-ssn.ch/disque
- SSN, 2016b Société Suisse de Nutrition SSN : Feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse (version longue), 2016, www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire (dernier accès le 24.6.2016)
- SSN, 2016c Société Suisse de Nutrition SSN : Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten, 2016. www.sge-ssn.ch/unterlagen
- SSN, 2017 Société Suisse de Nutrition SSN : L'alimentation des enfants, 2017. www.sge-ssn.ch
- SSP, 2017 Société Suisse de Pédiatrie : Recommandations pour l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans, 2017. www.swiss-paediatrics.org
- Wardle & Cooke, 2008 Wardle J, Cooke L: Genetic and environmental determinants of children's food preferences. British Journal of Nutrition (2008), 99, Suppl.1, S15-21
- WHO, 2014 World Health Organization WHO: Facts and figures on childhood obesity, Last Update 29 october 2015. <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/> (dernier accès le 24.2.2017).