

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de la Santé

Institut National de Santé Publique



Département de Protection et Promotion de la Santé

Service de Nutrition

APPRENDRE A MANGER SAINEMENT

Guide de l'alimentation saine des enfants d'âge scolaire de **05** à **11** ans



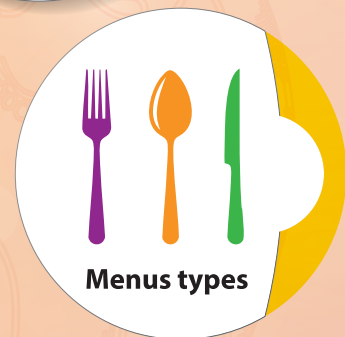
Généralités
sur l'alimentation



Recettes saines
Et Gourmandes



Besoins
Nutritionnels



Menus types



Tests/quizz



Activité
physique



Sommeil

A l'usage des parents et professionnels de la santé

**Guide de l'alimentation saine
des enfants d'âge scolaire de 05 à 11 ans**

A l'usage des parents et professionnels de la santé

ISBN : 978-9969-9993-0-3

Edité par : Institut National de Santé Publique

2025

Pourquoi un nouveau guide ?

L'obésité et le surpoids (L'excès pondéral), principalement de l'enfant, constituent un défi majeur pour notre siècle. Ce problème de société représente aujourd'hui une véritable « menace » pour la santé publique.

Cette pathologie touche en effet non seulement les pays industrialisés mais également les pays en développement. Au cours des dernières décennies, la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants en âge scolaire continuent d'augmenter dans de nombreuses régions du monde.

L'Algérie ne semble pas être épargnée par le phénomène de l'obésité infantile en témoignent les enquêtes épidémiologiques réalisées qui révèlent que la prévalence du surpoids et de l'obésité prend de l'ampleur et pourrait représenter un véritable problème de santé publique.

Il est impératif d'agir précocement sur les causes de cette « épidémie », en modifiant les modes de vie responsables de son évolution et en créant un environnement favorable à des choix sains.

Etant donné le risque élevé de conserver un surpoids à l'âge adulte, il est primordial de mettre la priorité sur la prévention chez les jeunes : il reste en effet plus facile de prévenir que de guérir. De plus, l'enfance et l'adolescence sont les périodes de la vie où les habitudes, bonnes ou mauvaises, s'acquièrent.

C'est dans le contexte de promouvoir des Attitudes Saines en matière d'alimentation et d'activité physique pour les enfants, qu'on a développé le guide alimentaire « **APPRENDRE A MANGER SAINEMENT** ».

Ce guide est destiné aux parents et aux professionnels de la santé pour les enfants sains d'âges scolaires de 5 à 11 ans ne présentant aucune maladie organique influençant le poids de l'enfant, il a été conçu en 2 langues arabe et français.

Cet ouvrage est un outil pédagogique simple, fonctionnel et accessible, utilisable dans la pratique quotidienne afin de donner des références, des connaissances et des informations en nutrition, il contient également une mine de conseils, des astuces et des recettes pour allier plaisir et santé et qui aide les parents et les enfants à adopter une alimentation saine et équilibrée la plus favorable à la santé.

Une attention particulière a également été apportée à la dimension « Activité physique », trop souvent négligée quand on parle de nutrition sachant que l'un appuie l'autre.

N'hésitez pas à vous servir de ce guide pour communiquer avec les enfants sur les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée car auprès de vous ils apprendront à bien manger et à prendre plaisir à manger et en faisant du repas un moment agréable et convivial, ils vont acquérir des habitudes précieuses qu'ils garderont à vie, et qui favoriseront leur santé, n'oubliez pas que vous êtes un modèle pour vos enfants qui seront les adultes de demain.

Nous espérons qu'il permettra d'accompagner pas à pas les parents vers un développement optimal de la santé de leur enfant.

Bonne lecture!

Rédaction et élaboration du document par :

Mme. **HELLAL Sara**. Biologiste et spécialiste en Nutrition et Diététique Humaine. Cheffe de Service Nutrition. INSP.

Dr. MOUACI Imene. Médecin Généraliste. Service Nutrition. INSP

Avec la Participation du service communication sociale. INSP :

Dr. KARTOBI Insaf Nafissa : Chargée de la communication sociale.

Mr. MEDACI Mounir.

Mlle. MELOUAH Lila.

Mme. GUESSABI Razika.

Avec l'appui et la collaboration de L'UNICEF

Ce guide a été coordonné par :

Pr. BOUAMRA Abderezzak : Directeur Général de l'institut National de santé Publique.

Dr. BOUCHAIB Sana: Cheffe de département de protection et de promotion de la santé.

SOMMAIRE



INTRODUCTION A L'ALIMENTATION 5



BESOINS NUTRITIONNELS 23



MENUS TYPES 45



RECETTES SAINES ET GOURMANDES 51



MODES DE CUISSON 67



ACTIVITE PHYSIQUE 69



SOMMEIL 73



TESTS /QUIZZ 75

INTRODUCTION :

L'âge scolaire (de 05 à 11 ans) est une période au cours de laquelle le développement physiologique (croissance) et psychologique sont rapides, l'alimentation est particulièrement importante à cette étape déterminante de la vie pour l'acquisition d'un comportement alimentaire favorable à la santé et où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte.

Elle apporte de l'énergie et les nutriments nécessaires pour une bonne croissance et pour un bon rendement scolaire, qui peuvent être affectés par une alimentation inadéquate et malsaine.

Une alimentation saine est l'une des mesures de prévention contre la survenue de maladies à l'âge adulte, tels que l'obésité, le diabète de type 2, les cancers, l'ostéoporose, l'hypertension artérielle et l'athérosclérose.

A l'âge scolaire, l'alimentation de l'enfant répond à plusieurs objectifs :

- Assure la croissance staturo-pondérale.
- Assure le développement cérébral.
- Satisfaire des besoins affectifs et sociaux liés à l'alimentation.
- Favorise l'apprentissage et un bon rendement scolaire.
- Assure une bonne santé à court et à long terme.

Les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent au niveau familial, l'école venant en complément, car le mode alimentaire des enfants de 05 à 11 ans dépend des habitudes familiales et de l'alimentation proposée et consommée à l'école. C'est une période de modifications du comportement qui se caractérise par l'acquisition de nouveaux choix et refus sélectifs, induits, entre autres, par l'imprégnation des enfants de l'entourage environnant.

Les enfants en âge scolaire sont moins suivis sur le plan de l'évolution staturo-pondérale que les plus jeunes. L'évolution inappropriée du rapport poids/taille se fait souvent de manière insidieuse tant sur le plan de la surcharge pondérale que de la maigreur, quelquefois liée à la peur de l'évolution vers l'obésité.

Il est primordial d'apprendre aux enfants les bons réflexes de santé en matière d'alimentation. Ces derniers resteront gravés dans leur mémoire et leur serviront de référence durant toute leur vie.

INTRODUCTION A L'ALIMENTATION



Vocabulaire de la nutrition ??



L'alimentation : est l'ingestion de nourriture pour fournir à l'organisme tous les besoins nutritionnels pour ses fonctions vitales, y compris la croissance, le mouvement, la reproduction et le maintien de la température corporelle.

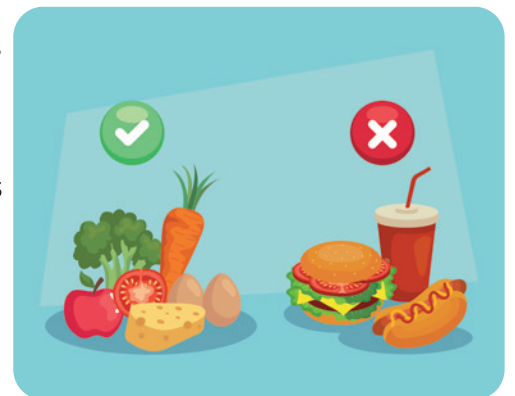
La nutrition : est l'ensemble des réactions par lesquelles notre organisme transforme et utilise les nutriments pour son bon fonctionnement.

Les aliments : sont des substances complexes ingérées par un être vivant qui lui fournissent les matières et l'énergie nécessaires à sa vie.

Les aliments contiennent au moins 2 nutriments.

Les nutriments : sont des substances apportées par les aliments et qui assurent le développement et l'entretien de l'organisme.

L'alimentation saine : signifie s'alimenter d'une variété d'aliments de qualité et de bonne valeur nutritive et avec des quantités adaptées aux besoins des personnes. En plus de leur valeur nutritive, les aliments ont une valeur gastronomique, culturelle ou affective afin de se sentir bien et de maintenir une bonne santé.



L'alimentation malsaine : se caractérise par des apports alimentaires insuffisants en éléments indispensables pour l'organisme, et peut causer plusieurs maladies comme l'obésité.

L'équilibre alimentaire : se construit en consommant des aliments de chaque famille et en variant les produits au sein de ces catégories afin que la consommation excessive d'un aliment ne remplace pas un autre aliment nécessaire.

Une portion alimentaire : Part d'une certaine quantité d'aliment servie à une personne.

La faim : est un message que le corps envoie au cerveau. Grâce à divers processus hormonaux, elle se manifeste pour avertir que l'organisme est, ou sera, bientôt en manque d'énergie. Souvent apparut une sensation plutôt désagréable, comme un vide au niveau de l'estomac.

L'appétit : est le désir de manger ou de consommer des aliments, de la nourriture. Le souhait de combler une faim (ou soif) peut être d'origine physiologique ou psychologique.

La satiété : est un état physiologique qui fait suite à une sensation de faim. Elle apparaît lorsque la prise alimentaire a répondu à ce besoin de manger. La satiété se différencie du rassasiement qui, lui, correspond à l'arrêt de l'envie de manger tel aliment. En clair, la satiété se définit comme une inhibition de la faim.

Le rassasiement : désigne les processus qui font diminuer la faim lors d'une prise alimentaire.

Le grignotage : désigne une prise alimentaire fréquente en dehors des heures de repas. Ces prises correspondent environ à moins de 25 % des apports nutritionnels de la journée. Ils ne sont pas liés à une sensation de faim et n'ont rien d'une collation.



L'habitude de grignoter peut-être influencé par l'inactivité physique, la sédentarité ou certains loisirs comme les jeux informatiques et la télévision.

On le déconseille en nutrition car les aliments grignotés sont souvent des produits sucrés et des aliments ultra-transformés qui ne sont pas bénéfiques pour la santé. Le grignotage ne procure pas une sensation de satiété, ce qui conduit à manger continuellement et prédispose à l'obésité.

Le Surpoids : est un état caractérisé par un dépôt excessif de tissu adipeux (OMS).

L'obésité : selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'obésité est une maladie chronique complexe définie par une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle et qui peut nuire à la santé.

Indice de masse corporelle (IMC) : correspond au poids en (kg) sur le carré de la taille (m). Selon la classification de l'IOTF (the International Obesity Task Force) on parle de surpoids lorsque l'IMC est supérieur ou égal 25 et d'obésité lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30.

L'anorexie : est un trouble du comportement alimentaire (TCA), se caractérise par une restriction des apports alimentaires.

La boulimie : est un trouble du comportement alimentaire (TCA) qui se traduit par la survenue de crises de suralimentation durant lesquelles la personne consomme d'énormes quantités de nourriture en l'absence de sensation de faim ou de plaisir et sans pouvoir s'arrêter.

Les personnes boulimiques ont l'impression de perdre totalement le contrôle pendant les crises et se sentent honteuses et coupables après celles-ci.

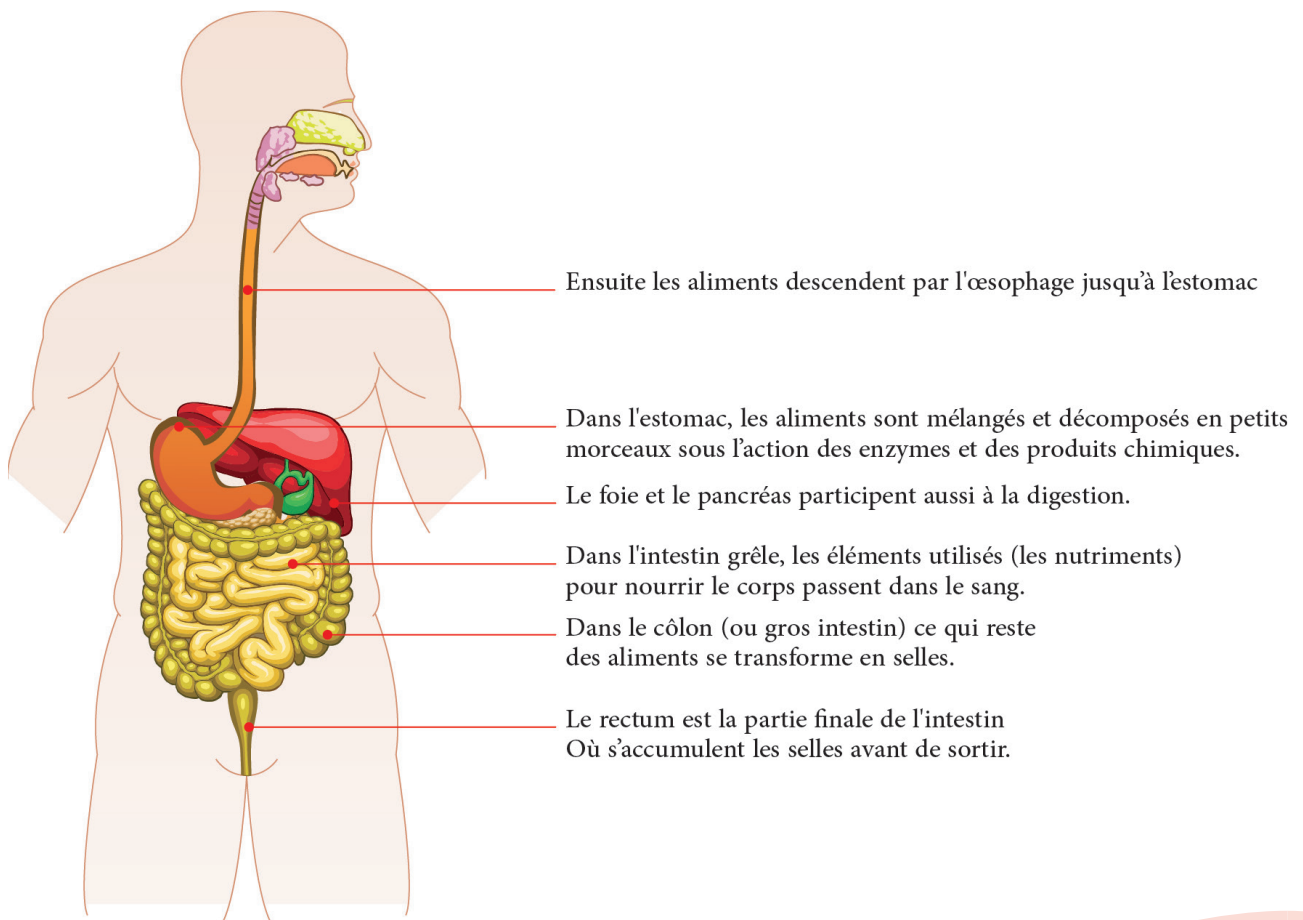


L'image montre un enfant boulimique qui mange des aliments malsains

La digestion : est la transformation progressive des aliments que l'on mange en éléments de plus en plus petits, jusqu'à ce qu'ils puissent passer dans le sang pour être utilisés par toutes les cellules du corps.

Comment se fait la Digestion ??

La digestion commence dans la bouche avec le broyage des aliments par les dents puis l'action de la salive.



Quel est le rôle nutritionnel des aliments ?

Les aliments fonctionnels : qui apportent des fibres, des minéraux et des vitamines, ils sont protecteurs et sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont représentés par le groupe des *fruits et légumes*.

Les aliments bâtisseurs : sont nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme. Ils sont représentés par les groupes des *viandes/poissons/ œufs* et les aliments riches en calcium comme le lait et les fromages.

Les aliments énergétiques : fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme mais également des substances de réserve. Ils sont représentés par les groupes des *produits céréaliers, des produits sucrés et les matières grasses*.

L'aliment vital : est *l'eau*, elle appartient au groupe des boissons.



La pyramide alimentaire

- Les aliments peuvent être regroupés en plusieurs catégories ou groupes alimentaires en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles et selon le rôle majeur qu'ils exercent sur le corps.

- C'est dans une alimentation saine et équilibrée que les enfants, les adolescents puisent ce dont ils ont besoin pour grandir, se développer, apprendre et être actifs. L'alimentation doit fournir l'énergie et tous les éléments nutritifs nécessaires pour assurer une croissance normale et un développement optimal.

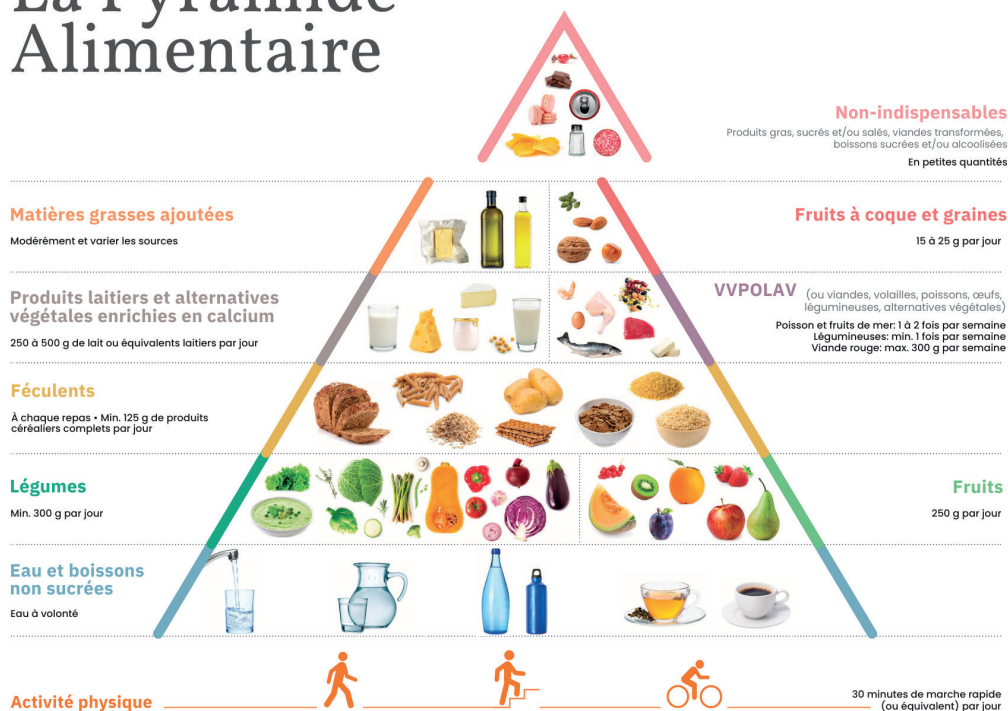
Qu'est ce que la pyramide alimentaire ?

- La pyramide alimentaire est un guide visuel en forme de triangle, elle permet de visualiser les différentes familles d'aliments du groupe 1 au groupe 7 et de montrer les proportions relatives à chacune d'elles. À sa base se situent les aliments à consommer en priorité et en plus grande quantité. Au sommet, on retrouve les aliments à consommer avec modération.

Remarque: dans la pyramide alimentaire de l'enfant les féculents passent avant les légumes car l'enfant a besoin de plus d'énergie qu'un adulte .

- L'intérêt de la pyramide alimentaire tient au fait qu'elle représente un modèle d'alimentation saine et équilibrée.

La Pyramide Alimentaire



Le code couleur des aliments :

- A chaque famille d'aliment correspond une couleur. On appelle cela le code couleur des aliments. Il nous permet de repérer chaque famille rapidement.
- Il est classique de regrouper dans une même « catégorie » les aliments qui présentent une parenté biochimique, une composition en nutriments voisine ou des modalités de production semblables.

Nous envisagerons donc **7 couleurs** qui correspondent à **7 catégories d'aliments** :

	Maron	Féculents, céréales et dérivé, légumineuses
	Vert	Les légumes et fruits
	Rouge	Viandes – poissons – œufs
	Bleu	Le lait et les produits laitiers
	Jaune	Les Matières grasses
	Violet ou Rose	Sucres et produits sucrés
	Gris	Boissons

Les grandes familles d'aliments

Groupe 1 : L'eau, les liquides et les boissons A volonté

- Toutes les boissons apportent l'eau, les ions minéraux et les oligo-éléments nécessaires au fonctionnement des cellules.
- Il faut boire plusieurs fois par jour et en fonction des pertes liées au climat et à l'activité physique.
- L'eau est la seule boisson recommandée et reste la meilleure source d'hydratation.
- *Il faut donc éviter de consommer les boissons sucrées.*



Groupe 2 : les céréales, les féculents, les légumes secs A chaque repas

- Appartiennent à ce groupe les pains, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) et les légumes secs (pois, haricots, lentilles...).
- Ces aliments riches en sucres lents, ont une bonne valeur énergétique et contribuent aussi aux apports en fibres alimentaires, en vitamines B, et minéraux (fer et magnésium.)



- Ils doivent être présents à tous les repas en quantité suffisante car ils assurent la couverture des besoins énergétiques sur le long terme.

Groupe 3 : Les fruits et les légumes 5 Portions /jours

- Ces aliments frais sont riches en eau, en minéraux et oligo-éléments, en vitamines et en fibres alimentaires. Ils ont une assez faible valeur énergétique : pauvres en calories et en graisses, leur teneur en sucres est variable.
- En raison de leurs qualités nutritionnelles, ils doivent être présents à chaque repas.
- Il est conseillé de consommer une variété de fruits et légumes frais et de saison.



Groupe 4 : Le lait et les produits laitiers 3 à 4 portions /jours

- Ce groupe englobe tous les produits lactés comme le lait, les yaourts ainsi que les fromages...
 - Ces aliments apportent des protéines essentielles, des graisses animales, du calcium et la vitamine D.
 - Ces aliments doivent être présents dans les repas
- Notamment pour les enfants qui sont en pleine croissance.

Les glaces ne font pas partie des produits laitiers : ce sont des produits sucrés.

La crème et le beurre non plus : ce sont des matières grasses.



Groupe 5 : Les viandes, les poissons et les œufs 1 à 2 portions / jours en alternance chaque repas

- Les aliments de ce groupe sont principalement riches en protéines animales et en acides aminés essentiels.
 - Ils fournissent aussi du fer indispensable
- à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire, de la vitamine B12 et des oligo-éléments.
- Privilégier les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille.



Groupe 6 : Les matières grasses limiter leur consommation

- Dans ce groupe on classe les huiles, le beurre, les margarines, les crèmes.
- Ce sont des aliments riches en énergies et en calories,
- Elles fournissent les lipides et les acides gras essentiels ainsi que les vitamines (A, D, et E)
- Privilégier les matières grasses végétales comme l'huile d'olive ; ses acides gras sont de meilleure qualité.
- Limiter l'utilisation des graisses ajoutées pour la cuisson en alternant les préparations et les modes de cuisson sains (vapeur, au four...).



Les plats préparés sont parfois très riches en graisses : une information à rechercher sur les étiquettes.

Groupe 7 : Les produits sucrés à limiter

- A la pointe de la pyramide on trouve des aliments non indispensables.
- Ce groupe comprend les boissons sucrées, Les pâtisseries, les biscuits, les bonbons, le chocolat ...
- Ils sont très riches en calories et contiennent des sucres rapides.



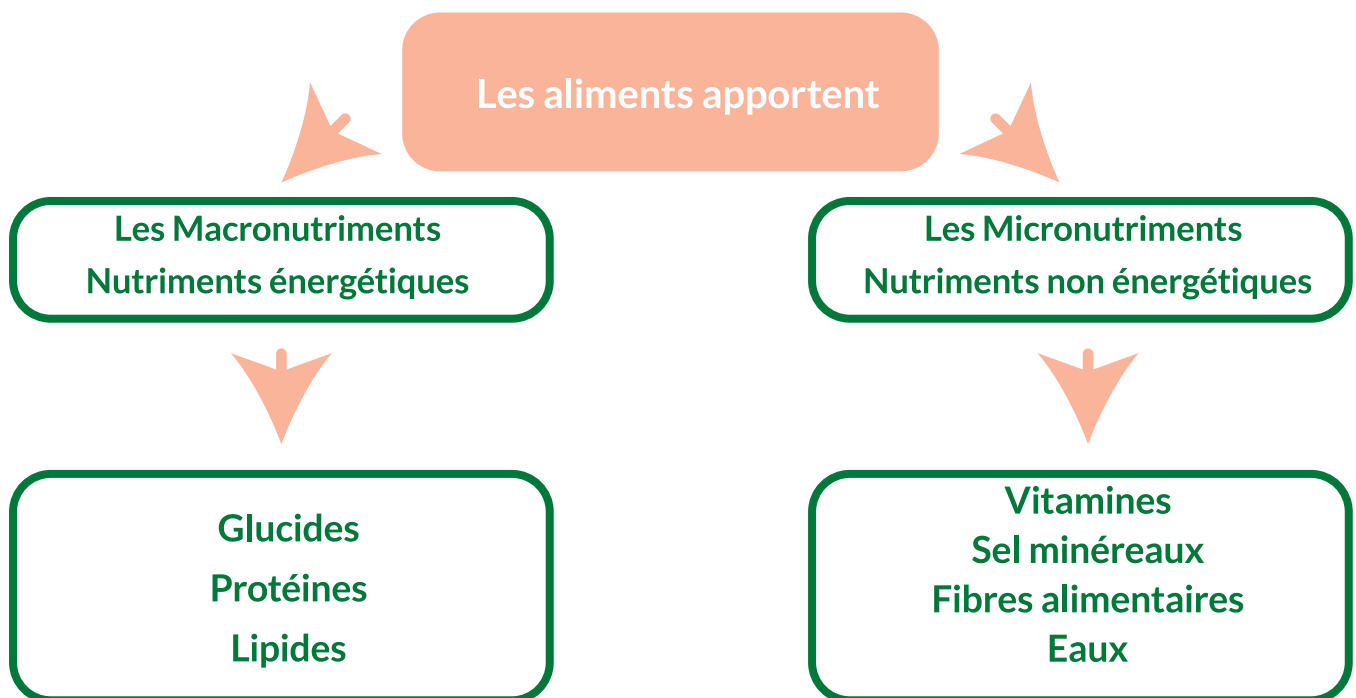
Limitier la consommation des produits sucrés car ils peuvent représenter un risque pour la santé (surpoids, carie dentaire...)

Quels sont les principaux composants des aliments ?

Pour fonctionner, l'organisme de l'enfant a besoin de sept nutriments essentiels :

Ils ont chacun une fonction bien précise et ils sont tous essentiels à l'organisme.

Pour des raisons métaboliques bien identifiées, le maintien de la santé est conditionné par un apport alimentaire adéquat en macronutriments et en micronutriments.



Les glucides

Qu'est-ce que c'est ??

- Les **glucides** sont des nutriments essentiels présents dans la plupart des produits de notre alimentation quotidienne.
- Les glucides ont une influence directe sur le taux de sucre sanguin (glycémie) : c'est la raison pour laquelle il est important de porter une attention particulière à la quantité consommée.
- La plupart des glucides contenus dans les aliments que nous mangeons sont digérés et décomposés en glucose avant d'entrer dans la circulation sanguine pour fournir de l'énergie à notre corps.
- On distingue deux 02 types de glucides :



Nutriments	Types	Caractéristiques	Rôles	Sources
GLUCIDES	SIMPLES	- Petites chaînes de molécules - Rapidement digérés et absorbés par le corps - Une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang. - Goût plutôt sucré .	Apportent de l'énergie de façon immédiate.	-Sucre -Confiseries et Produits sucrés -Fruits -Produits laitiers
	COMPLEXES	-Longue chaînes de molécules. -Plus lents à digérer et à assimiler. -Effet moindre sur la glycémie. -Teneur plus élevée en fibres -Leur gout n'est pas forcément sucré.	Libèrent de façon plus lente de l'énergie.	-Les céréales et dérivés -Pomme de terre -Légumes secs.

Saviez-vous que notre cerveau est le plus gros consommateur de glucides de notre organisme



Glucides Complexes



Glucides Simples



Les enfants devraient savoir que :

Les produits sucrés - comme le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits , viennoiseries et les crèmes desserts, etc. - favorisent la prise de poids. Ils peuvent entraîner la formation de caries dentaires, en l'absence d'un brossage des dents régulier.

Pour en limiter la consommation, on peut habituer l'enfant à ne pas mettre trop de sucre dans ses boissons chaudes comme le lait .

Privilégier les fruits frais comme dessert et garder les viennoiseries et bonbons pour des occasions exceptionnelles.

Pour le goûter privilégier le pain complet et de la confiture maison , du fromage, de la compote...

*Limitier, voire éviter les sodas et les boissons sucrées,
Ne les laissez pas à portée de main et elles ne doivent pas être servies
avec les repas.*

Indice glycémique des aliments

Un Outil Pertinent Pour Guider Les Choix Alimentaires

- L'indice ou l'index glycémique est une mesure qui permet de classer les aliments en fonction de leur pouvoir hyperglycémiant, c'est-à-dire leur capacité à augmenter la glycémie après ingestion.
- Plus les glucides contenus dans les aliments sont digérés, absorbés et métabolisés rapidement, plus leur indice glycémique est élevé.
- On distingue 3 catégories d'aliments en fonction de leur indice glycémique classés sur une échelle de 0 à 100 :

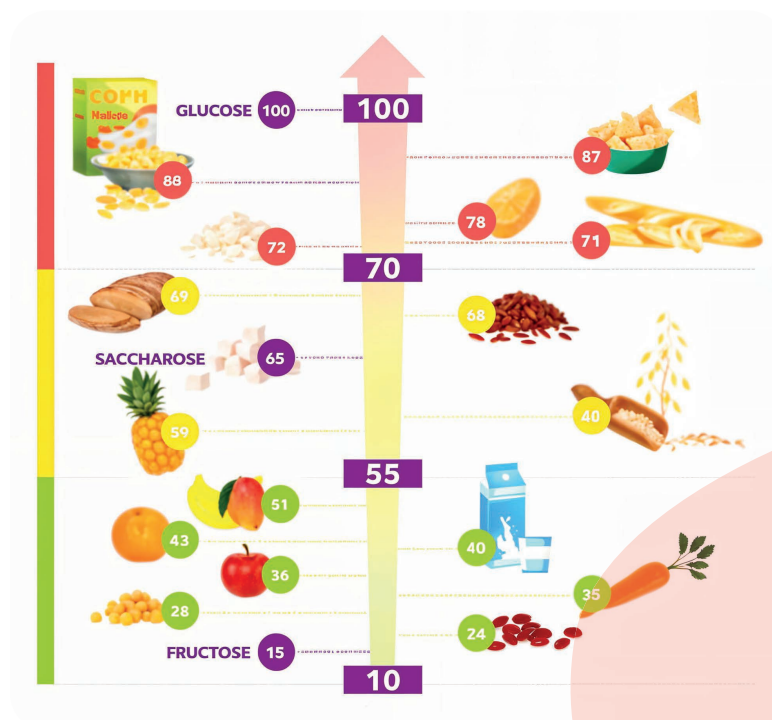
Aliments à indice glycémique élevé (>70) par exemple le pain blanc, le riz blanc, les pommes de terre et les dattes...

Aliments à indice glycémique modéré (entre 55 et 70) par exemple les céréales complètes, le sucre de table, les abricots secs...

Aliments à faible indice glycémique (< 55) comme la majorité des fruits et légumes, les légumineuses et les produits laitiers.

En raison de leur faible indice glycémique et de leur teneur élevée en fibres alimentaires, les fruits et légumes sont de fait associés à un effet de satiété prolongé. Cela permet de limiter la consommation d'aliments à forte teneur énergétique et donc de favoriser un meilleur contrôle du poids.

Bien qu'il ne remplace pas les conseils de base d'une alimentation saine et équilibrée, l'indice glycémique peut être un outil intéressant pour guider les choix alimentaires.



Quelle est la quantité de sucre dans les produits sucrés et industriels ??



33 cl = 7 morceaux



25cl = 4,5 morceaux



33cl = 6 morceaux



0,5 L = 0 morceaux



1 portion de 32 g = 2 morceaux



1 cookies de 8,6g = 1,5 morceaux



1 portion = 2,5 morceaux

1 morceau de sucre = 5g de sucre

Les protéines



Qu'est-ce que c'est ??

- Les protéines sont des nutriments constituées de 20 éléments dits acides aminés qui aident à former des milliers de protéines différentes dans notre corps.
- Parmi les 20 acides aminés, 8 sont indispensables (l'organisme ne peut pas les fabriquer), leur apport est donc assuré par l'alimentation.
- Les protéines ont de multiples rôles essentiels dans notre organisme. Une des fonctions les plus importantes est la construction osseuse et tissulaire et aide à la croissance et à la défense contre les agressions microbiennes.
- Les protéines sont aussi essentielles à la vie des cellules.

Les protéines peuvent être d'origine animale ou végétale :

Protéines d'origine animale



Protéines d'origine végétale



Les lipides

Qu'est-ce que c'est ??

- Les lipides appelés aussi graisses alimentaires sont indispensables dans notre alimentation, les acides gras constituent principalement une source d'énergie et participent au bon fonctionnement de l'organisme et des différents systèmes métaboliques.
- Les acides gras vont également avoir un rôle structural (la formation des membranes cellulaires), anti-inflammatoire et un rôle protecteur du système cardio-vasculaire et cérébral.
- Les lipides contribuent aussi à la synthèse de certaines hormones.
- Les lipides proviennent de sources aussi bien végétales qu'animales et fournissent au corps humain des acides gras essentiels qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme.



• On distingue deux 02 types de graisses :

Graisses saturées

- Appelées aussi mauvaises graisses
- Il est conseillé de limiter leur consommation car elles peuvent augmenter la prise de poids et les maladies cardiovasculaires.
- Constituent environ un quart de l'apport en graisses totales.
- **Sources : la charcuterie, la viande rouge, la margarine, les aliments riches en gras transformés, et quelques fromages (cheddar)**



Graisses insaturées

- Divisées en deux groupes : les acides gras mono insaturés (**les oméga 9**)
- Les acides gras polyinsaturés qui sont les **oméga 3** et les **oméga 6**
- Ils sont à privilégier dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Néanmoins ils apportent autant de calories que les acides gras saturés, méfiance il ne faut pas en abuser !
- **Sources : l'huile d'olive, les arachides, les graines, les poissons gras (sardine)**



BESOINS NUTRITIONNELS



Qu'est ce que les besoins Nutritionnels:

- Les besoins nutritionnels correspondent aux quantités de nutriments qui doivent être consommés pour permettre un bon fonctionnement tissulaire.
- Ils doivent tenir compte de l'absorption intestinale et de la maturation rénale qui varient avec l'âge.
- Ils dépendent aussi du terrain génétique, l'activité physique, la vitesse de croissance et l'environnement.
- Ils sont définis chez l'enfant pour couvrir les besoins concernant le métabolisme de base ou besoin énergétique au repos (respiration, digestion...), le renouvellement tissulaire, la dépense énergétique liée à l'activité physique, mais aussi pour permettre un développement normal, une croissance optimale tout en prévenant l'apparition de maladies (éviter les carences et les excès d'apports).

Les besoins nutritionnels comprennent :

Des besoins quantitatifs

L'énergie requise pour le bon fonctionnement de l'organisme

Des besoins qualitatifs

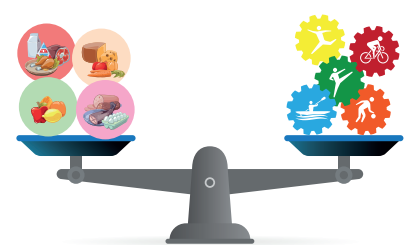
Réfère aux éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Besoins énergétiques :

Il s'agit de nos besoins nutritionnels pour faire le plein d'énergie, et être capable d'affronter la journée en pleine forme !

Les besoins énergétiques, sont exprimés en kilocalories (kcal).

Il est primordial de connaître les besoins énergétiques associés à chacun des groupes d'âge ; afin de favoriser une bonne santé ainsi qu'une croissance et un développement optimaux, tout en réduisant les risques de problèmes liés au poids.



Le bilan énergétique :

- Lorsque l'énergie apportée par la nourriture est égale à l'énergie dépensée par l'enfant, le bilan énergétique est dit équilibré.
 - Si, à long terme, l'enfant mange plus que ce qu'il dépense, cela peut entraîner un surpoids.
- Si l'enfant mange moins que ce qu'il dépense, cela mène probablement à un poids insuffisant et/ou à des carences nutritionnelles.
- L'alimentation et le mouvement sont donc indissociables (voir chapitre activité physique).

Quels sont les besoins énergétiques d'un enfant de 5-11ans ?

Les besoins énergétiques des enfants sont liés à leur rythme de croissance et leur niveau d'activité physique. En moyenne :

Les besoins énergétiques estimatifs pour un niveau d'activité physique « Actif » :

Âge	4-5 ans	6 -7ans	8 -9ans	10-11 ans
Garçons	1 650 kcals	1 800 kcals	2 000 kcals	2 300 kcals
Filles	1 500 kcals	1 700 kcals	1 850 kcals	2 050 kcals

Les besoins énergétiques estimatifs pour un niveau d'activité physique

« Sédentaire » :

Âge	4-5 ans	6 -7ans	8 -9ans	10-11 ans
Garçons	1 250 kcals	1 400 kcals	1500 kcals	1700 kcals
Filles	1 200 kcals	1 300 kcals	1 400 kcals	1500 kcals

La sédentarité sert à qualifier un mode de vie caractérisé par un niveau faible d'activité physique.

Il est important que la prise de l'apport énergétique soit répartie sur les trois repas de la journée au minimum, composés d'aliments variés ; riches en éléments nutritifs.

Des collations peuvent ensuite compléter cet apport.

Répartition des apports en glucides, lipides et protéines par jour

- Les calories sont apportées par les glucides, les protéines et les lipides.



Focus sur les apports conseillés en glucides

Qu'elle que soit la quantité des calories préconisées ; les glucides doivent représenter **45 à 50% de l'apport énergétique total (AET)**. Sur le plan qualitatif, les sucres complexes comme l'amidon (polymère de glucose) doivent représenter 50 à 60 % de l'apport en glucides, les disaccharides (saccharose et lactose) 30 à 40 % et les monosaccharides (glucose, fructose et galactose) 10 % ou moins.

(1 g de glucides = 4 kcal).

kcal = Unité de l'énergie

Focus sur les apports conseillés en protéines

Les protéines doivent représenter **15 %** de l'apport énergétique.

L'apport quotidien en protéines doit être de **0,9 g à 1g par kilo par jour** (5-13ans), soit 12 à 13,5 g par jour pour un enfant de 15 kilos par exemple.

Age	4-6 ans	7-9 ans	10-17 ans
Garçon	22 g/jour	25,2 g/jour	47 g /jour
Fille	22 g/jour	25,2 g/jour	42g /jour

Focus sur les apports conseillés en lipides et acides gras essentiels

- Il représente 35 - 40 % de la ration énergétique à partir de 4 ans. L'apport lipidique sera encore réduit après la fin de la croissance, pour ne plus représenter que 30 % de la ration énergétique.
- Compte tenu des effets cardiovasculaires des graisses saturées, celles-ci représenteront 8 à 12 % de la ration énergétique.
- En raison du risque cardiovasculaire également, l'apport en acides gras trans (présents dans les produits industriels transformés comme les bonbons, les biscuits...) doit être réduit au minimum à tous les âges de la vie.



Besoins en eau

- L'eau est un nutriment essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme.
- Elle constitue environ 70 % du poids corporel de l'enfant.
- Elle permet d'hydrater toutes nos cellules et permet le transport des minéraux et des oligo-éléments.
- Le niveau d'hydratation et la consommation d'eau ont donc des répercussions sur la santé de l'enfant, notamment à l'égard de l'activité physique et de la fonction cognitive.
- Les besoins journaliers en eau varient selon l'âge, sexe, température, niveau d'activité physique.

Dans le tableau suivant, vous trouverez combien de litre d'eau doivent boire les enfants :

Âge	Besoins hydriques totaux (ml par jour)
2 à 3 ans	1300
4 à 8 ans	1600
9 à 13 ans	1900 (filles) / 2100 (garçons)
14 ans et plus	Mêmes recommandations que les adultes

Recommandations de l'OMS :
L'eau totale (besoin hydrique total) inclut l'eau provenant :

- des boissons (eau, lait, jus, etc.)
- des aliments (fruits, légumes, yaourts, soupes, etc.)

Environ 70 à 80 % de ce besoin est couvert par les boissons.
Répartition pratique (en boissons)
Enfants de 5 à 8 ans : environ 4 à 6 verres d'eau (hors aliments)
Enfants de 9 à 11 ans : environ 6 à 8 verres d'eau
(1 verre ≈ 200 ml)

Comment aider les enfants à boire de l'eau ?



Placez une bouteille et des verres sur un plateau dans chaque pièce commune



Glissez une petite gourde d'eau de sa couleur préféré dans le cartable de votre enfant



Proposez un verre d'eau à votre enfant chaque fois que vous buvez



Certains enfants n'aiment pas l'eau, quoi que vous fassiez, il continue à boire peu, pensez alors à aromatiser l'eau avec des fraises fraîches ou des feuilles de menthe.

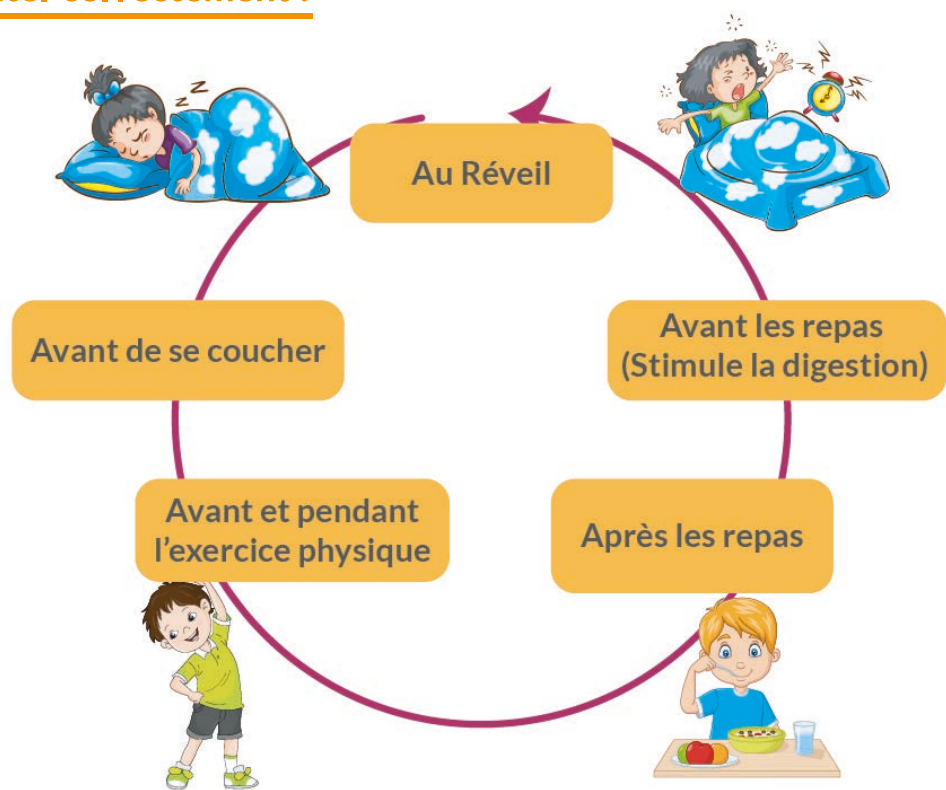


Proposez l'eau dans un joli verre, avec une paille ,dans une belle gourde ...



Les tisanes et le thé (maison) sont aussi à boire(1tasse/jour) dès lors qu'elles ne sont pas sucrées.

Quels sont les meilleurs moments de la journée pour boire de l'eau et s'hydrater correctement ?



Focus sur les apports nutritionnels conseillés en vitamines

- Aujourd’hui, notre façon de manger se modifie ; les enfants consomment moins de fruits et de légumes, pourtant ces aliments sont l’une des principales sources de vitamines et de minéraux.
- Il peut donc arriver que les apports en vitamines et en minéraux ne soient plus suffisants.

Le tableau suivant montre les apports conseillés en vitamines des enfants de 4-12ans :

VITAMINES	de 4 à 6 ans	de 7 à 9 ans	de 10 à 12 ans
Vitamine A	450 µg	500 µg	550 µg
Vitamine C	75 mg	90 mg	100 mg
Vitamine D	5 µg	5 µg	5 µg
Vitamine E	7mg	9 mg	11 mg
Vitamine K	20 µg	30 µg	40 µg
Vitamine B1	0,6 mg	0,8 mg	1 mg
Vitamine B2	1 mg	1,3 mg	1,3-1,4mg
Vitamine B3	8 mg	9 mg	10 mg
Vitamine B5	3 mg	3,5 mg	4 mg
Vitamine B6	0,8 mg	1 mg	1,3 mg
Vitamine B9	150 µg	200 µg	250 µg
Vitamine B12	1,1 µg	1,4 µg	1,9 µg

µg=Microgramme | mg= Milligrammes

Apports nutritionnels conseillés (ANC) en minéraux (mg/j)

Les sels minéraux : sont des éléments fondamentaux pour l’organisme, et servent à différentes fonctions par exemple le calcium, le phosphore et le fluor servent dans la construction des os et des dents ; le fer forme les globules rouges du sang ; le sodium et le potassium sont bénéfiques pour le système nerveux, le cœur et pour le fonctionnement des muscles.

MINERAUX OLIGOELEMENTS	de 4 à 6 ans	de 7 à 9 ans	de 10 à 12 ans
Calcium	700 mg	900mg	1200mg
Magnésium	130 mg	200mg	280mg
Fer	7mg	8mg	10mg
Zinc	7mg	9mg	12mg
Cuivre	1mg	1.2mg	1.5mg
Iode	90 µg	120 µg	150 µg
Phosphore	450mg	600mg	830mg
Fluor	0,8 mg	1,2 mg	1,5 mg
Potassium	1100mg	1800mg	1800-2700mg

Apport adéquat en sodium

	4-8ans	9-13ans
Sodium	1200mg/j	1500mg/j
Apport maximal tolérable	1900mg/j	2200mg/j



Le sodium (sel) est un minéral présent dans le sang et le liquide dans lequel baignent les cellules. Il joue des rôles importants dans l’organisme, mais n’est nécessaire qu’en petite quantité.

Voici la teneur en sodium de quelques aliments :

Aliments	Teneur en Sodium
Sel de Table (5ml=1cuillère à café)	2325 mg
Sauce Tomate en conserve (125ml)	700 mg
Ketchup (15 ml)	180 mg
Moutarde préparée	200 mg
Cornichon (100g)	700 mg



BON A SAVOIR

Un statut adéquat en vitamine D est nécessaire pour assurer une absorption efficace du calcium

Les besoins en fibres :

Les besoins en fibres chez les enfants varient selon l'âge et le sexe, mais de manière générale, les fibres jouent un rôle essentiel dans la santé digestive, la prévention de la constipation et le maintien d'un bon équilibre alimentaire.

Prioriser les fibres naturelles : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes.

Âge de l'enfant	Apport quotidien recommandé en fibres
-----	-----
4 à 8 ans	15 à 20 g/jour
9 à 11 ans	20 à 25 g/jour

SAVIEZ-VOUS !

Que les enfants consomment souvent trop de sodium (sel) chaque jour. Les grignotages (abus de chips, de biscuits apéritif, etc.) sont souvent à l'origine de ce phénomène. L'excès de sel expose votre enfant à des problèmes de santé à court et à long terme (hypertension artérielle...). De plus, l'élimination de ce sodium excédentaire va diminuer les réserves du corps en potassium et en calcium.



Pour réduire la consommation de sel :

- Ne pas saler l'alimentation des enfants en fonction de leur propre goût pour le sel
- Évitez de poser systématiquement la salière à table.
- Demandez à votre enfant de toujours goûter avant de resaler un plat.
- Limitez la quantité de sel dans les eaux de cuisson et dans toutes vos préparations, notamment les frites.
- Pensez aux épices, aux fines herbes et aux aromates pour donner plus de saveur aux aliments sans ajouter de sel.
- Consulter les étiquettes des aliments industriels pour choisir ceux qui apportent le moins de sel.
- Limiter l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks... (la teneur en sodium est indiquée sur l'étiquette 100 mg de sodium = 0,27 g de sel, la quantité de sel consommé dépend surtout de la quantité d'aliment consommée)
- Veillez à limiter les fromages et charcuteries très salés, ainsi que les biscuits apéritifs, chips, cacahuètes salées, etc.
- Augmenter la consommation des enfants en fruits et légumes, sources importantes de potassium et de vitamines (apports conseillés) dont l'effet sur la Pression artérielle et sur la santé de vos enfants est favorable.



Quelles sont les sources alimentaires des vitamines et minéraux ?



Les meilleures sources de FER

La Viande (**2,6 mg/100g**) et le poisson contiennent du fer héminique qui est **mieux absorbé** que le fer non héminique des légumes.

Par exemple une tranche de foie moyenne contient **12 mg de fer**



Les meilleures sources de CALCIUM

Les produits laitiers représentent la principale source de calcium alimentaire (Lait, yaourt, fromage)

100 g de yaourt par exemple contiennent **130 à 150 mg de calcium**

150ml de lait entier, demi-écrémé ou écrémé contiennent 200mg de calcium



Les meilleures sources de VITAMINE C

Les fruits et légumes: l'orange, la fraise, le Poivron rouge, le brocoli, le chou de Bruxelles...

100g de fraise apportent **54mg de vitamine C**

100g d'orange contiennent **47.5mg de vitamine C**



Les Sources alimentaire de LA VITAMINE D

Les poissons gras, tels que les sardines...

Les produits laitiers enrichis en vitamine D

Le jaune d'œuf, Le chocolat noir, Le beurre et les margarines

Les abats (notamment le foie)



Les meilleures sources de MAGNESIUM

Pour 100g d'aliments :

Chocolat noir 206mg, Cacahuètes 168mg, Haricots secs 101mg

Banane fraîche 35mg



Les meilleures sources de ZINC

Les viandes et les abats 100g foie de veau apportent 13,2 mg de zinc

Le jaune d'œuf 100 g apportent 8 mg de Zinc

Les graines de sésame, Le lait entier, Les légumineuses

Comment organiser et répartir les repas de la journée pour répondre aux besoins nutritionnels de l'enfant ?

- Sur une journée, les repas des enfants doivent être équilibrés et bien structurés.
- L'équilibre alimentaire peut donc se résumer à travers deux 2 points essentiels :

Qualité : L'alimentation doit apporter des aliments variés.

Quantité : L'alimentation doit apporter une ration énergétique permettant de compenser les dépenses.

Le tableau suivant représente les repas et leur répartition calorique :

Repas	Répartition calorique
Petit déjeuner	20 à 25 %
Déjeuner	35 à 40%
Goûter	10 à 15%
Dîner	20 à 35%

- Ne vous inquiétez pas si certains repas ne répondent pas parfaitement aux besoins nutritionnels de l'enfant. En effet, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais plutôt sur une journée, voire plusieurs jours.

- *Il est important de définir des heures fixes et régulières des repas.*



Veillez à ce que chacun de ces repas soit pris dans une ambiance sereine, si possible conviviale (à plusieurs personnes) et en l'absence d'écrans.
Organisez-vous pour que l'enfant dispose d'assez de temps pour ne pas manger trop vite.



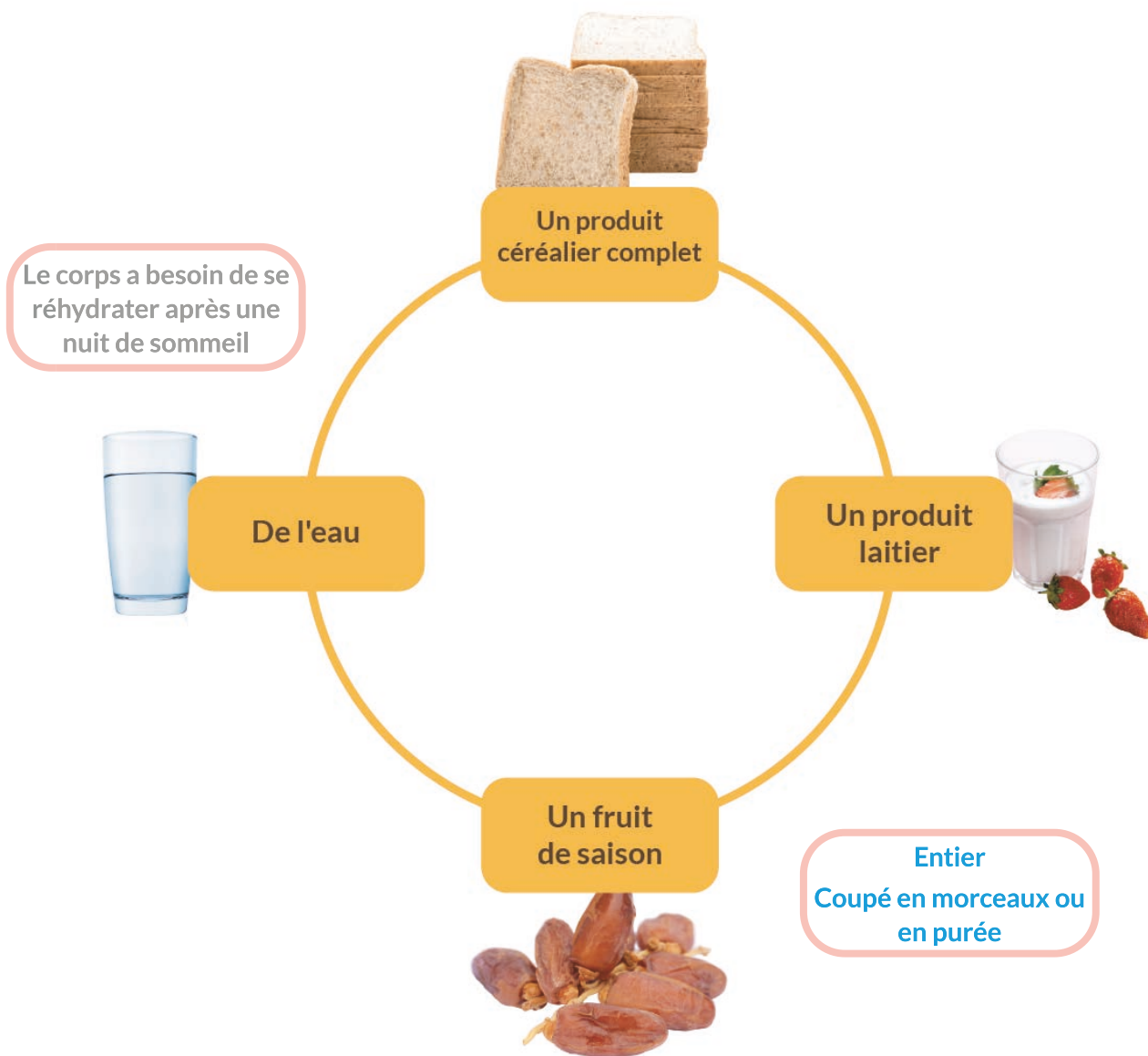
Un bon petit déjeuner pour une journée en pleine forme !

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

- Il apporte le premier apport énergétique journalier (20 à 25%) après 10 à 12 heures de jeûne en moyenne soit environ 525 Kcal, pour un enfant de 9ans.
- Il est essentiel pour bien commencer la journée et être attentif et bien concentré en classe.
- Il permet à l'enfant de reconstituer ses réserves pour lui éviter la fringale ou le grignotage durant la matinée.

L'absence de petit déjeuner peut augmenter le risque d'obésité chez l'enfant.
car il a une influence sur la régulation du glucose tout au long de la journée et un retentissement sur les performances scolaires.

De quoi se compose un petit déjeuner ?



Exemples de petit déjeuner pour attaquer la journée d'école plein d'énergie :

Pour un enfant de 5 à 11ans

Pour ne pas lasser votre enfant en lui proposant chaque matin les mêmes aliments, tentez de varier ses menus. Voici quelques idées de petits déjeuners équilibrés et faciles à préparer.

EXEMPLE 01

3 pancakes avec une cuillère à soupe de miel pure ou de confiture maison + quelques noix (facultatif) + un fruit de saison (morceaux)

1 verre de lait tiède

Eau



EXEMPLE 02

30 à 50g de céréales non sucrées avec une poignée d'amande par exemple + un fruit en morceaux

un pot de yaourt nature

Eau



EXEMPLE 03

Un bol de granola (voir recettes)

+raisins secs+ fruits oléagineux+ 1 pot de yaourt + des morceaux de pêches

Eau



EXEMPLE 04

1 à 2 tranches de kesra (galette algérienne) à base de semoule ou d'orge + 2 fromages blanc

1 bol de salade de fruits

Eau



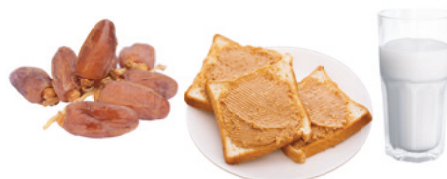
EXEMPLE 05

2 tranches de brioche maison tartinées au beurre de cacahuète

1 verre de lait frais

3 à 5 dattes

Eau



LE PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ

Si votre enfant pratique une activité physique ou s'il préfère manger salé le matin :

vous pouvez lui préparer des œufs.

Les protéines vont l'aider à se sentir rassasié.

Une omelette aux épinards, aux tomates et au fromage sur une tranche de pain complet, par exemple, lui fournit l'énergie dont il a besoin pour commencer la journée.



Tout ceci est relatif, chaque enfant a un appétit différent, ces repas doivent être adaptés en fonction de leurs envies/besoins.

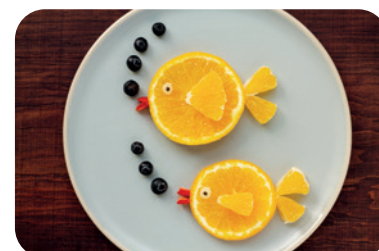
Quelques idées pour les enfants qui ne prennent pas le petit déjeuner :

Voici quelques conseils pour les parents :



- La première chose à faire est d'éviter la routine en variant la composition du petit déjeuner.

- Pour cela, il faut faire preuve d'imagination, piquer la curiosité des enfants pour varier les plaisirs et les découvertes (couleurs, formes, décorer son assiette ...)



- Le fruit peut par exemple être remplacé par une jolie salade de fruits, des brochettes de fruits pleines de couleurs, par un smoothie ou par une compote.

- Le lait peut être agrémenté de vrai chocolat (noir) ou d'arôme de vanille pour un vrai chocolat chaud à l'ancienne.

- On peut aussi remplacer le lait par un yaourt ou du fromage blanc mélangé à des céréales non sucrées.

- Les tartines beurrées peuvent être accompagnées de confitures (maison), miel. Elles peuvent aussi être remplacées par du pain perdu avec des morceaux de fruits frais et du miel.

- Prendre le petit déjeuner en famille, sans écrans pour donner l'exemple à votre enfant.

- Préparer- le la veille pour gagner du temps le matin.

- Essayer de se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de manger calmement avec votre enfant.





- Diversifier les propositions pour stimuler l'appétit de l'enfant.
- Proposer des aliments qui lui font plaisir sans tomber dans le trop gras et le trop sucré...
- Si votre enfant ne veut pas manger le matin dans tous les cas, préparer lui un petit déjeuner qu'il mangera assis lors d'une pause pendant le trajet, ou emportera à l'école pour la récréation ; il faut penser à quelque chose de pratique à manger et d'intéressant sur le plan nutritionnel comme, des fruits secs, des biscuits au blé complet, une barre de céréales, un fruit, une petite part de beurre de cacahuètes si l'enfant aime ça.



Les repas de midi et du soir :

Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure et doivent être composés d'aliments sains :

Chaque repas principal doit comprendre trois éléments :

Des légumes

Crus ou cuits

En accompagnement, en plat principal, en salade ou en soupe

La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par des fruits.

Un aliment riche en protéines

Il peut s'agir d'une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œuf, ou d'un produit laitier tel que le fromage ou le yaourt.

Un féculent

Il peut s'agir de produits à base de céréales tels que les pâtes, le riz, la semoule de blé, le pain complet, la pomme de terre et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs) ou d'aliments comparables comme le quinoa.

Privilégiez ceux qui sont fabriqués à partir de céréales complètes.

Eau

à volonté, c'est la boisson incontournable à table.

- Un repas équilibré est basé principalement sur nos besoins nutritionnels et nos envies du moment, mais pour lequel on a cherché à contrôler un minimum les quantités d'aliments, ou du moins leur proportion.
- Pour comprendre cela, il existe deux méthodes :

1-La technique de « **l'assiette idéale** » ou « **l'assiette santé** ».

2-La technique des « **portions corporelles** ».

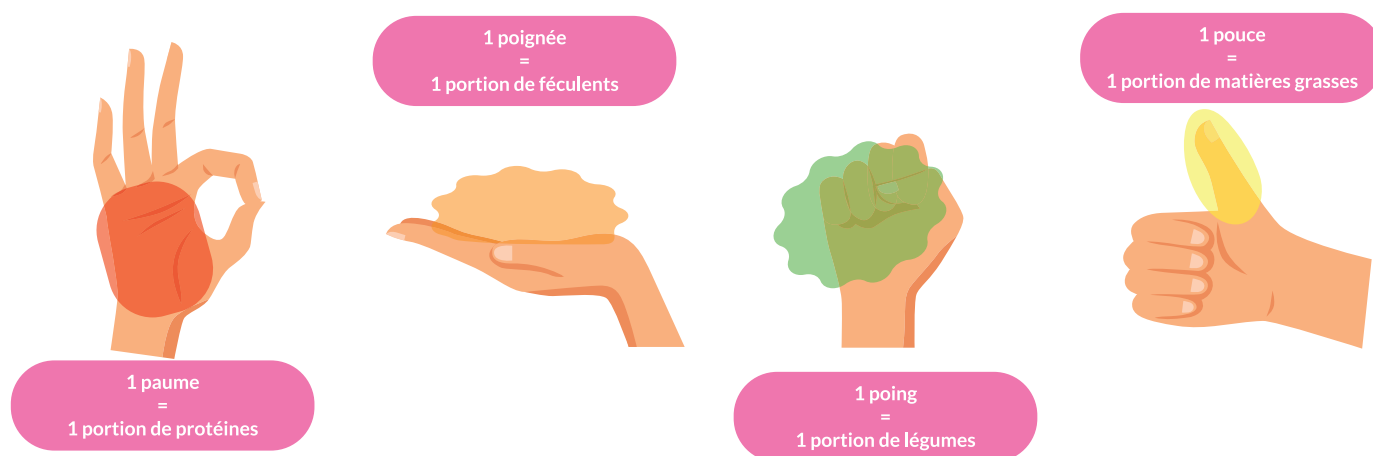
1-L'assiette idéale est une méthode visuelle qui découle de la pyramide alimentaire, et qui permet en un coup d'œil de voir les proportions d'aliments à avoir en moyenne dans notre assiette. Cette méthode a l'avantage d'être très accessible, rapide à comprendre et à appliquer au quotidien.



- **Les fruits et légumes** occupent la moitié de l'assiette tandis que **les féculents** et **les aliments riches en protéines** doivent se cantonner à des quantités plus réduites (le quart de l'assiette pour chaque groupe).
- Par contre, cette méthode n'est pas très précise car elle ne donne pas de notion de quantité, on peut donc être tenté de manger plus qu'il n'en faut. On mange des aliments sains, certes, mais en trop grandes quantités.
- De plus, elle est assez simpliste et ne permet pas de faire des repas avec des aliments « mélangés » ou ne prend pas en compte les autres composants du repas (pain, dessert, fromage...). On reste dans la théorie, mais ça nous donne quand même « une première idée ».
- Les quantités consommées par les enfants, notamment jusqu'à 8 ans, sont inférieures à celles d'un adulte.
- Des portions adaptées permettent également de minimiser les restes dans l'assiette. À cet égard, pour les jeunes enfants de 5 à 11 ans, des études montrent que la quantité moyenne totale d'aliments consommés par repas est de 300 g environ.
- Attention, l'assiette idéale est un outil pédagogique pour apprendre à mieux manger et n'est pas à prendre au pied de la lettre, d'autant plus qu'il n'existe pas une seule assiette parfaite, mais bien plusieurs, en fonction du statut de votre enfant (sportif, perte de poids, etc.)

2-Les portions corporelles : sont une technique innovante pour déterminer les bonnes proportions d'aliments à consommer en fonction de notre propre corpulence. En effet, on va utiliser notre main pour « calculer » les quantités adaptées à nos besoins.

Votre main est proportionnelle à votre corps, sa taille ne change jamais. Elle est donc le meilleur outil pour mesurer sans compter, les aliments et nutriments à consommer chaque jour.



La collation, bonne ou mauvaise idée ?

La collation du matin n'est pas nécessaire, et ne doit être ni systématique, ni obligatoire. Qualitativement, elle ne répond pas aux besoins nutritionnels et ne correspond pas à un besoin physiologique sauf dans certaines situations spécifiques.

Cette collation doit être ciblée sur les enfants qui n'ont pas pris de petit déjeuner, ou ceux qui l'ont pris mais très tôt et/ou très pauvre, afin de pallier des insuffisances d'apports en nutriments. Dans ces cas, la collation doit être proposée au minimum deux heures avant le déjeuner ; Cela laisse le temps à votre enfant de ressentir un petit creux avant de manger, sans toutefois être affamé.

Les spécialistes en nutrition recommandent d'éviter la collation du matin, estimant qu'elle est un facteur de modification des rythmes alimentaires et d'excès caloriques, sachant qu'un petit déjeuner équilibré reste le meilleur repas du matin sur le plan nutritionnel.

La collation du matin était progressivement devenue un vrai repas avec des aliments riches en calories et notamment en glucides simples et en lipides, comme les biscuits, les viennoiseries et les gâteaux, s'ajoutant ainsi à l'apport énergétique des 4 autres repas et pouvant favoriser la prise de poids des enfants.

Penser à remplacer les biscuits industriels par des gâteaux fait maison avec de la farine complète, les œufs et le sirop de datte par exemple.

Remplacer les jus industriels par des jus verts à base de légumes (par exemple le concombre et la menthe) ou des fruits, riches en minéraux et en vitamines et pauvres en calories. *Car une collation dense en calories perturbe la prise du repas de midi et déséquilibre l'alimentation de l'enfant.*

Le goûter de l'après midi (16h) est un moment important chez les enfants à cet âge, et doit apporter environ 10% des apports énergétiques de la journée, soit 210 Kcalories pour un enfant de 9 ans ; Il permet de recharger les batteries jusqu'au dîner.

Le goûter devrait être pris en une seule fois, et proposé à une heure régulière au moins deux heures avant le dîner. C'est un moment de partage et de convivialité pour les petits comme pour les grands.

Un goûter équilibré doit être composé d'un produit laitier ou un produit céréalier ou fruit, en évitant les produits sucrés, salés et gras.

Les équivalences alimentaires :

- Les aliments d'un même groupe alimentaire possèdent des propriétés nutritionnelles similaires (exemple pâtes et riz) ils sont donc interchangeables. Mais pour obtenir la même quantité de glucides, la portion dans l'assiette diffère légèrement !
- Ce remplacement est appelé «équivalence».
- Les équivalences sont utilisées pour varier les menus en remplaçant un aliment par un autre.

Voici des exemples des équivalences alimentaires pour vous aider au quotidien :

1 portion de laitage correspond à :

- 200ml de lait demi-écrémé
- 1 yaourt nature de 125g
- 1 gros « petit suisse » de 60g (ou 2 de 30g)
- 125g de fromage blanc à 3% de MG

Equivalence alimentaire des fromages :

- 40g de camembert = 40g de brie = 40g de fromage au lait cru

Equivalence alimentaire de 100g de viande maigre :

- 100g d'abats
- 150g de poissons
- 2 œufs
- 130g de thon au naturel

1 portion de légumes correspond à :

- 150g en entrée, soit 3-4 cuillères à soupe
- 200 à 250g en accompagnement seul, soit 5-6 cuillères à soupe

- 1 pomme ou 1 poire de 150g 1 orange ou 3 clémentines
- 1 pêche
- 2 abricots ou 2 prunes
- 1/2 pamplemousse
- 100g de cerises
- 200g de fraises, de framboises
- 300g de pastèque
- 100g de raisins
- 1 petite banane
- 150g de compote sans sucre ajouté

100g de féculents cuits correspondent à :

- 100g (3 à 4 cuillères à soupe) de riz, pâtes
- 100g (4 à 5 cuillères à soupe) de légumes secs, semoule
- 50g de pain tradition (1/6 de baguette)
- 2 pommes de terre moyennes (200g)
- 4 biscottes (de 8g)
- 55g de pain complet = 50g de pain aux céréales = 50g de baguette
- 40g de muesli ou granola maison (voir chapitre recettes)

10ml d'huile correspondent à :

- 15g de beurre ou de margarine de tournesol
- 25g de crème fraîche épaisse
- 15g de mayonnaise

Une portion d'oléagineux et de fruits secs correspondent à :

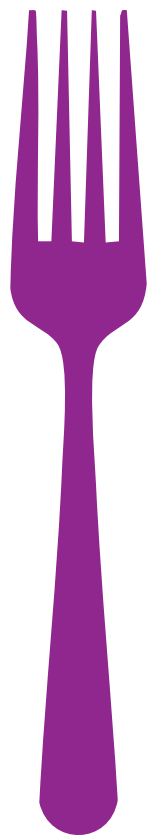
- 10 amandes
- 8 noisettes
- 4 noix
- 20 cacahuètes
- 10 noix de cajou
- 6 abricots secs
- 8 pruneaux
- 30 raisins secs

2 morceaux de sucre correspondent à :

- 10g de sucre en poudre
- 15g de confiture, miel, gelée
- 100ml de boisson sucrée type soda
- 15g de chocolat noir 70% de cacao (2 à 4 carrés)
- 1 boule de glace (30g)
- 15g de pâte à tartiner

Il n'est pas nécessaire donc de consommer du poisson, de la viande et des œufs à chaque repas. Il est possible pour certains repas de consommer des produits qui sont des sources alternatives de protéines comme les légumineuses, légumes secs.

MENUS TYPES



Nos idées repas pour les enfants de 5-11 ans :

De nombreux menus permettent de régaler les enfants tout en couvrant leurs besoins nutritionnels journaliers. Vous pouvez les composer avec des produits (légumes, fruits ...) de saison et en fonction de leurs goûts.

MENU 1



Pain tartiné avec 1 à 2 cuillères à café de beurre

Un verre de lait

Une poignée de raisins secs

Eau

PETIT DEJEUNER



Purée de pommes de terre

1 tranche d'escalope de poulet

salade de tomates / olives

1 yaourt

Eau

DEJEUNER



une poignée de fruits à coques (amande ou noix)

Eau

COLLATION



1 bol de soupe de courgettes + carottes + oignons

Fromage blanc

2 biscottes grillées

Un bol de salade de fruits de saison

Eau

1 tisane dans la soirée

DINER

MENU 2



Un bol de granola
(voir recette)
Mélangé avec du
yaourt nature +1
banane coupée en
rondelle

Eau

PETIT DEJEUNER



Cannelloni ou pâtes
complètes farci à
la viande hachée
+fromage râpé

Salade de
concombres
+tomates +menthe
séchée

Eau

DEJEUNER



1Biscotte tartinée
au beurre de
cacahuètes
un verre de lait

Eau

COLLATION



Salade de riz complet
+ tomates + poivrons
verts + olives vertes
effilées + thon + maïs
+ persil

1fruit de saison

Eau

Tisane 1 heure après
le dîner

DINER

MENU 3



2 tranches de pain
aux bananes(voir
recettes)

1 verre de lait

Eau

PETIT DEJEUNER



Poivrons farcis au
poulet hachée

1 à 2 morceaux de
pain complet

Salade de laitue
+tomate+ betterave
râpé

1 Fruit de saison en
tranches

Eau

DEJEUNER



Craquelins peu salés
avec du houmous
(voir recettes)

Eau

COLLATION



Pâtes tagliatelles
au fromage blanc
et crème fraîche
(Matières grasses
faible)

Salade d'aubergines
et tomates avec de
l'huile d'olive

Eau

Tisane à la camomille
dans la soirée

DINER

MENU 4



2 Madeleines maison
smoothie lacté à base de fruit
(voir recettes)
Eau

PETIT DEJEUNER



Ratatouille de légumes avec des morceaux de blanc de poulet
Ksra maison
Eau

DEJEUNER



1 Galette de riz avec un verre de yaourt à boire

COLLATION



Salade de pâte complète avec du thon, tomates, maïs, persil, olives noires
1fruit de saison
Eau
Tisane à la menthe dans la soirée

DINER

MENU 5



Pancakes à base de farine complète 1 à 2 cuillères à café de miel
1 verre de lait
1fruit de saison
Eau

PETIT DEJEUNER



Couscous aux légumes de saison et pois chiches
Lben
Eau

DEJEUNER



1 Barre de céréales (voir chapitre recettes)
1compote de fruit
Eau

COLLATION



Tacos à base de farine complète (voir recettes) avec du poulet et des légumes
Salade (laitue)
un verre de jus fait maison
Eau
Tisane de graines de fenouil au coucher

DINER

Pour pouvoir adapter les menus précédents aux besoins nutritionnels de l'enfant.

Le tableau suivant montre le grammage pour chaque portion d'aliments en fonction de l'âge de l'enfant :

	4-6 ANS	7-9 ANS	10-12 ANS
Légumes	1p =70 g	75g	80g
fruits	1p=100g	110g	120g
Pain	1p=50g	65g	100g
Biscottes	1p=40g	45g	60g
Légumineuses	1p=40g	50g	65g
Pomme de terre	1p=180g	220g	270g
Flocons de céréales	1P=40g	45g	60g
Pâte / Riz	1p=40g	45g	60g
Lait	1P=100ml	200ml	200ml
Yaourt	1p=100g	150g	150 à 200g
Fromage à pâte dure	1p= 15g	30g	30g
Fromage à pâte molle	1p= 30g	60g	60g
V.P.O	1p=50g en alternance Ou 1 œuf	75g ou 2 œufs	90g ou 2 à 3 œufs
Huiles végétales	1p= 4 c à café	4 c à café	4 c à café
Margarine, beurre	1p=1 c à café	1à 2 c à café	2 c à café
Fruits à coque (amande...)	1p=20 g	20g	20g

P=Portion
VPO= Viandes, Poissons, Œufs

RECETTES SAINES ET GOURMANDES



Cuisiner pour les enfants ?

Des recettes rapides et savoureuses

L'amélioration de l'offre alimentaire n'est pas uniquement une question d'équilibre nutritionnel.

Il est important de tenir compte de la variété des aliments, des saveurs, des textures, des couleurs, du goût des enfants et le plaisir de manger.

Quelles que soient vos envies et celles de votre famille, vous trouverez ici une multitude d'idées gourmandes pour toutes les fois où vous êtes à court d'inspiration. Grâce à nos recettes, vous dénicherez à coup sûr de quoi régaler petits et grands.

Simplifiez-vous la vie en cuisine grâce à nos idées de recettes!

Et ce n'est pas tout: les recettes peuvent être réalisées en famille!

L'exécution et la préparation de ces recettes avec un enfant demande la supervision d'un adulte.

SMOOTHIES ET BOISSONS

SMOOTHIE AU BEURRE D'ARACHIDES



Préparation :

- À l'aide d'un mélangeur électrique, réduire tous les ingrédients jusqu'à ce que le smoothie ait une texture homogène.
- Variantes : on peut remplacer les raisins par d'autres fruits frais.

Préparation :
5 min
Portions : 2
Cuisson : Aucune

INGREDIENTS :

250 ml de lait
125 ml de yaourt nature
200g de raisins noirs
2 c à soupe de beurre de cacahuètes
1 c à soupe de miel

SMOOTHIE RAFRAICISSANT



Préparation :

- Préparer tous les ingrédients, puis les déposer dans un mélangeur.
- Réduire en purée à puissance maximale pendant environ 30 secondes.
- Verser dans des verres et décorer avec une fraise.

Préparation : 10 min
Portions : 6

INGREDIENTS :

500g de (melon brodé)
ou cantaloup
200 g de fraises
200ml de lait
250 g de yaourt nature

CHOCOLAT CHAUD SAIN

Préparation : 10 min
Portions : 4
Cuisson : 15 min



Préparation :

- Verser l'eau dans une casserole. Ajouter la cannelle puis faire bouillir pendant 15 minutes.
- Ajouter le cacao et faire bouillir de nouveau pendant 10 minutes.
- Ajouter le lait et le en remuant constamment.
- Passer au tamis, puis servir (chaud ou frais).

INGREDIENTS :

500ml d'eau
250 ml (1 tasse) de lait
4 c à café de poudre de cacao non sucrée
2 c à café de miel
2 bâtons de cannelle (facultatif)

GATEAUX DE PETIT DEJEUNER ET COLLATIONS

PANCAKES A BASE DE FARINE COMPLETE

Préparation : 5min
Portions : 10
Cuisson : 15min



Préparation :

- Chauffer une poêle à feu moyen.
- Dans un récipient ; à l'aide d'une fourchette écraser et réduire une demi-banane en purée.
- Mélanger cette purée avec les œufs.
- Ajouter la farine, le sel et la levure chimique.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Lorsque la poêle est bien chaude, déposer une louche de pâte d'un centimètre d'épaisseur, cuire le pancake 1minute environ de chaque côté.
- Si votre poêle n'est pas antiadhésive, badigeonner-la légèrement avec du beurre.
- Une fois cuits, ajouter le sirop de dattes sur les pancakes et décorer avec le reste de la banane.

INGREDIENTS :

80 ml de lait
1 Banane moyenne
2 œufs
175g de farine complète (T 150)
10g de levure chimique
Vanille
1 Pincée de sel
Sirop de dattes

PAIN PERDU (AU PAIN COMPLÈT)



Préparation :

- Dans un saladier, verser le lait et les œufs et mélanger.
- Prendre une tranche de pain de mie complet, tremper la rapidement dans le saladier des 2 cotés puis la faire.
- Cuire dans une poêle beurrée environ 1minute/face.
- Ajouter les topping de votre choix (coulis de fraise maison, miel, confiture, etc.).

Préparation :
5 min
Portions : 8
Cuisson : 5min

INGREDIENTS :

8 tranches de pain de mie complet
2œufs
100 ml de lait
Vanille

MADELEINES AU RAISINS SECS



Préparation :

- Enrober les raisins dans 1 cuillère à soupe de farine et réserver.
- Dans un saladier, mélanger le reste de la farine avec la levure et le sel.
- Casser les œufs dans un saladier et fouetter-les avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse.
- Incorporer le mélange farine/levure puis les raisins secs, le beurre fondu et le zeste de citron râpé.
- Beurrer les moules à madeleine et remplir-les aux deux tiers avec la préparation. Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 h.
- Préchauffer le four à °210C.
- Enfourner les madeleines environ 15 min en surveillant la cuisson.
- Laisser tiédir, démouler et server tiède ou froid.

Préparation :
20min
Portions : 6
Cuisson : 15min

INGREDIENTS :

110g de Farine
1c à café de Levure chimique
100g Beurre
50g Raisins secs
1 zeste de citron
2 Œufs
90g Sucre roux
1pincée Sel

PAIN AU BANANE (BANANA BREAD)



Préparation :

- Préchauffer le four à °180C.
- Éplucher les deux bananes puis réduire les en purée à l'aide d'une fourchette.
- Dans un récipient ; battre les œufs avec le sucre, la vanille et le beurre préalablement.
- Ajouter la farine et la levure chimique.
- Mélanger la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- Incorporer ensuite les noix concassées et les bananes écrasées.
- Beurrer un moule à cake et verser un peu de farine à l'intérieur pour le chemiser.
- Enlever l'excédent puis verser la préparation. Enfourner le cake pendant 45 min.
- Laisser-le refroidir à la sortie du four, et démouler dans un plat de service. Déguster froid.

Préparation : 20
min
Pour 4 personnes
Cuisson : 45 min

INGREDIENTS :

3Œufs
2Bananes bien mûres
250g de Farine complète
150g de Beurre fondu
150g de Noix (facultatif)
50g de sucre roux
1 sachet de levure
chimique

GRANOLA (MUESLI) FAIT MAISON



Préparation :

- Concasser grossièrement les amandes et les noix.
- Ajouter les flocons d'avoine, les graines de sésame et les autres fruits secs de votre choix.
- Verser l'huile et le miel, mélanger et répartir le muesli obtenu sur une plaque recouverte de papier de cuisson
- Mettre à dorer dans un four préchauffé à °150C pendant une quinzaine de minutes.
- Il faut mélanger de temps en temps pour que l'ensemble soit doré d'une façon homogène.
- A la sortie du four, laisser refroidir ce granola bien doré et croustillant avant de le mettre dans un bocal hermétique en verre.

Préparation :
30min
Cuisson : 20 min

INGREDIENTS :

500g de flocons d'avoine
40g d'amandes
40g de noix
100g de raisins noirs et
blonds
20g d'abricots séchés
10g de graines de sésame
3c à soupe d'huile d'olive
4c à soupe de miel

Préparation :
20min
Portion : 12
Sans cuisson

BOULES D'ENERGIE



Préparation :

- Verser tout les ingrédients dans le robot culinaire et faire marcher celui-ci environ 2 minutes.
- Bien presser le mélange et former des boules.

INGREDIENTS :

- 1 tasse de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 1 tasse d'amandes ou cacahuètes effilées
- 1 c. à café de vanille
- 1c. à soupe de graines de courge
- 2c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 tasse de beurre d'arachides
- 3 c. à soupe de cacao
- 1/2 tasse de fruits séchés (raisins, abricots...)
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de noix de coco râpées
- Le zeste d'un citron

CREPES SAINES ET LEGERES

Préparation : 10
min
Portions : 15
Cuisson : 20min



Préparation :

- Dans saladier, verser la farine tamisée et former un puit
- Rajouter le miel, l'huile, les œufs et l'arôme, mélanger.
- Ajouter le lait au fur et à mesure tout en remuant avec un batteur.
- Faire chauffer une poêle et huiler la légèrement.
- Verser une louche de pâte, dans la poêle, une fois cuite retourner la de l'autre côté.
- Faire cuire de cette façon toutes les crêpes à feux doux.
- Une fois cuites, tartiner les crêpes avec du miel ou de la confiture maison, vous pouvez aussi rajouter des fruits de saison.

INGREDIENTS :

- 250g de farine complète
- 4œufs
- 2 c a soupe de sucre roux ou de miel
- 500ml de lait
- 1c à soupe d'huile
- Arôme au choix

Préparation : 20
min
Portions : 10
Cuisson : 30 min

BARRES DE CEREALES



Préparation :

- Préchauffer le four à °180C. Dans un saladier,
- Mélanger les petits flocons d'avoine, le son d'avoine et le cacao.
- Dénoyer les dattes et couper les en petits cubes
- Puis concasser les amandes. Ajouter les à la préparation.
- Dans le saladier, ajouter l'œuf, le sel, l'huile d'olive et le miel
- Puis mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
- Déposer du papier de cuisson dans un moule carré
- D'environ 20x20cm. Tapisser la préparation dans le plat et tasser la bien pour former une couche compacte (5-4cm).
- Recouvrir la préparation avec du papier de cuisson, et enfourner pendant 30 minutes.
- Terminer avec 5 min de cuisson en découvrant le plat.
- Pour finir, couper délicatement la préparation cuite en rectangles afin de former des barres de céréales.
- Laisser refroidir et conserver les dans une boîte hermétique.

INGREDIENTS :

200g de flocons d'avoine
80g de son d'avoine
20g de cacao pur en poudre
50g d'huile d'olive
50g de miel
1 œuf
10 dattes
25 amandes
1 pincée de sel

LES SOUPES ET LES POTAGES

POTAGE À LA COURGE

Préparation : 15
min
Portions : 10
Cuisson : 1h



Préparation :

- Couper la courge en morceaux, puis les éplucher.
 - Ensuite éplucher et couper en quartiers les pommes de terre.
 - Éplucher et couper grossièrement l'oignon.
 - Rincer le tout sous l'eau froide et les mettre dans une marmite, ajouter de l'huile d'olive, l'ail les feuilles de céleri et les épices.
 - Couvrir d'eau à hauteur, et porter à ébullition et laisser cuire environ 45 minutes.
- Les légumes doivent se défaire.
- Réduire le tout en purée, goûter et ajouter du fromage (facultatif).

INGREDIENTS :

1 courge poivrée moyenne
2c à soupe d'huile d'olive
1 oignon/2 gousses d'ail
2 pommes de terre
1 litre d'eau bouillante
Sel, poivre, gingembre
Feuilles de céleri

Préparation :
20min
Portion : 12
Sans cuisson

POTAGE AU FENOUILS



Préparation :

- Dans une marmite, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, le fenouil, les épices et faire revenir pendant 5 minutes.
- Ajouter la pomme de terre et les graines de fenouil puis l'eau bouillante.
- Amener à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
- Réduire la soupe en purée au mélangeur.
- Ajouter le lait avant de servir.
- Décorer de quelques feuilles de fenouil.
- Vous pouvez la servir avec du pain complet et quelques morceaux de fromage.

INGREDIENTS :

1 Gros bulbe de fenouil
Feuilles de fenouils
1/4 c à thé de graines de fenouils
1 oignon
1 pomme de terre
1c à soupe d'huile d'olive
2 branches de céleri
1 litre d'eau chaude
60 ml de lait
Sel, poivre noir, les 7 épices (ras el hanout)

Préparation : 10
min
Portions : 15
Cuisson : 20min

SOUPE DE CONCOMBRES RAFRAÎCHISSANTE



Préparation :

- Couper les concombres en deux dans la longueur, épépinez-les et couper les en petits cubes. Éplucher les pommes de terre et détailler les en dés.
- Émincer les oignons et l'ail et les faire revenir dans le beurre ou l'huile d'olive.
- Ajouter les concombres, les pommes de terre, les épices et les feuilles de menthe, laisser mijoter le tout quelques instants.
- Ajouter l'eau bouillante, laisser bouillir 20 minutes.
- Mixer la soupe.
- Verser la soupe dans les assiettes. Ajouter un trait d'huile d'olive, quelques rondelles de concombres et quelques feuilles de menthe.

INGREDIENTS :

2 Concombres
2 oignons
250 g de pommes de terre
6 Feuilles de menthe
3 Gousses d'ail
3 portions de fromages blancs
2C à soupe d'huile d'olive
1L d'eau bouillante
Sel
Poivre noir
Gingembre

LES SALADES

SALADE DE LENTILLES



Préparation :

- Dans un grand bol, mettre les lentilles, les olives, l'oignon, la tomate, le poivron, le concombre et le fromage.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et l'origan.
- Verser la vinaigrette sur la salade, ajouter le persil et bien remuer.
- Servir immédiatement ou couvrir et mettre à mariner au réfrigérateur pendant deux heures.
- Cette salade peut aussi être préparée un jour à l'avance.

Préparation :
10min
Portions : 4

INGREDIENTS :

200g de lentilles cuites
2 c à soupe d'olives
1 oignon haché
1 tomate
1 poivron vert
1 concombre
3 fromages blancs
Persil frais hachée
2 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de jus de citron

SALADE DE CHOUX CREMEUSE



Préparation :

- Dans un grand bol, mélanger le chou, le céleri, les carottes et l'oignon.
- Dans un autre bol, mélanger le yaourt, la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre.
- Verser la sauce dans les légumes, bien mélanger et servir.

Préparation :
30min
Portion : 5

INGREDIENTS :

1/2 chou pommé vert
céleri haché
1 carotte hachée et râpée
1 oignon haché
2 Yaourts nature
2 c à soupe de mayonnaise maison
1 c à soupe de moutarde
Sel et poivre noir

LES PAINS

PAIN DE BLE ENTIER FAIT MAISON



Préparation :

- Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sel.
- Verser progressivement l'eau tiède et mélanger à l'aide d'une cuillère ou avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée.
- Si la pâte semble trop liquide, vous pouvez ajouter une ou deux cuillères à soupe de farine de plus.
- Couvrir le bol avec un film transparent et laisser reposer à température ambiante au moins 3 heures.
- La pâte est prête lorsque sa surface est recouverte de petites bulles.
- Préchauffer le four à 230 °C
- Former une boule puis la forme que vous voulez (ronde, ovale...)
- Saupoudrer une ou deux cuillères à soupe de farine sur le moule.
- Déposer la boule de pâte dans le moule. Couvrir et cuire au four 30 minutes.
- Après 30 minutes de cuisson, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Préparation :
10min
Portions : 10
Cuisson : 40 min

INGREDIENTS :

700g de farine de blé entier
1 c à thé de levure de pain instantanée
1 c à thé de sel
375ml d'eau tiède

Note : choisir un moule à bords hauts ayant un diamètre d'environ 20 cm.

PETITS PAINS A BASE DE FARINE D'ORGE



Préparation :

- Mélanger la farine et le sel, faire un puits.
- Bien délayer la levure dans l'eau tiède, verser dans le puits, Ajouter l'huile d'olive et mélanger. Pétrir cette pâte plusieurs minutes. Très différente d'une pâte à la farine de blé, celle-ci ne sera pas du tout élastique et collera très peu au plan de travail.
- Mettre votre saladier dans le four préchauffer 10 min afin de faire lever la pâte pendant 1h1-h30.
- Reprendre la pâte, la retravailler quelques secondes pour la dégazer puis réaliser 10 à 12 pâtons. Les rouler en boule
- À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner les petits pains d'un mélange constitué à parts égales d'eau et d'huile d'olive pour éviter la formation de croûte et faciliter la levée.
- Préchauffer le four à °180C.
- Faire lever à nouveau les pains 30 minutes dans un endroit tiède, puis enfourner pour 35 minutes.

Préparation :
30min
Portion : 5

INGREDIENTS :

500g de farine d'orge
350ml d'eau tiède
1c à soupe de levure boulangère
1 c à café rase de sel fin
4 c à soupe d'huile d'olive

TORTILLALS DE BLE MAISON (PAIN TACOS)



Préparation :

- Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
- Faire un puits au centre du bol et y verser l'eau et l'huile.
- Mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que la farine soit entièrement absorbée.
- Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple.
- Couvrir et laisser reposer 30 minutes.
- Façonner la pâte en 4 boules égales.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, à l'aide d'un rouleau, abaisser chaque boule de pâte pour former un disque d'environ 25 cm de diamètre.
- Préchauffer une poêle antiadhésive.
- Cuire un disque de pâte à la fois 1 minute.
- Lorsque des bulles commencent à se former, retourner la tortilla à l'aide d'une spatule.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la tortilla soit bien gonflée.
- Réserver sur une assiette.

INGREDIENTS :

200g de farine complète
 ½ c à thé de sel
 125 ml d'eau tiède
 15 ml d'huile d'olive

Préparation : 30
min
 Portions : 5
 Cuisson : 20 min

PAIN BURGER A BASE DE FARINE COMPLETE



Préparation :

- Diluer la levure et l'eau tiède et laisser reposer 10 min.
- Dans un bol, mettre la farine, le sel, le sucre, l'œuf et le yaourt nature. Pétrir au robot (ou à la main) jusqu'à ce que le mélange forme une boule.
- Ajouter l'huile et pétrir à nouveau pendant 12 min et laisser lever la pâte pendant 1 heure.
- Dégazer la pâte puis la diviser en 4 parties égales.
- Former 4 boules sans trop travailler la pâte et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé couvrir d'un torchon et mettre dans le four éteint 1 heure à nouveau avec le bol d'eau bouillante en bas du four.
- Mélanger un jaune d'œuf avec un fond de lait puis badigeonner chaque pain avec un pinceau. Parsemer du mélange de graines de sésame, nigelle et flocons d'avoine.
- Faire cuire au four °200 pendant 15 mn environ.

INGREDIENTS :

260 g de farine complète T 150
 1 œuf
 100 ml d'eau tiède
 1 sachet de levure boulangère
 3 g de sel
 1 c à c de sucre
 1 c à s d'huile d'olive
 40 g de yaourts naturels
 1 jaune d'œuf + 1 cas de lait (pour la dorure)
 Mélange de graines de sésame, de nigelle et de flocons d'avoine



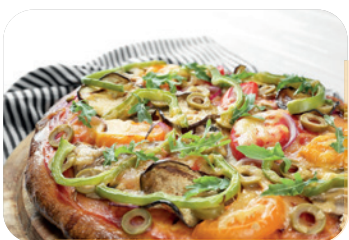
LES SANDWICHES

Pour un sandwich léger et équilibré, misez sur une garniture Protéinée comme le blanc de poulet, le thon ou les œufs pour vous rassasier.

Sans alourdir en calories. Évitez la charcuterie.

Les légumes (salade, tomate, concombre), ajoutent de la saveur, Mais apportent peu sur le plan nutritionnel dans les sandwiches.

En ce qui concerne la sauce, laissez de côté la mayonnaise calorique et optez plutôt pour de l'huile d'olive, du beurre ou une sauce maison légère pour une option plus saine.



LES PIZZAS

Pour une pizza maison légère et moins riche en calorie et pour ne pas se privé de la consommer, privilégiez une pâte à pizza à base de farine complète avec une sauce tomate maison plutôt qu'une sauce blanche.

Quelle garniture pour une pizza maison légère?

Attention, la garniture peut très vite faire doubler la charge calorique de votre pizza.

Evitez d'utiliser les sauces industrielles sur la pizza.

Pour une garniture légère et faible en calories, faites dans la simplicité ! Voici quelques idées de garniture :

- La pizza classique aux olives, champignons et fromage râpé.
- La pizza végétarienne aux légumes d'été : poivrons, aubergines, courgettes, tomates, maïs, thym
- La Margherita : sauce tomate, mozzarella ou fromage blanc, basilic
- La pizza aux légumes d'hiver : courge, épinards, fromage râpé.



TREMPETTES ET SAUCES MAISON

TARTINADE AUX HARICOTS BLANCS



Préparation :

- Dans une grande assiette, écraser les haricots à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une purée. Déposer dans un bol.
- Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Cette Tartinade est riche en protéine.

Préparation : 10 min
Portions : 4
Cuisson : aucune

INGREDIENTS :

250 g d'haricot blanc cuits
1 c à soupe de jus de citron
1 c à soupe d'oignon
1 c à café de cumin
½ c à café de sel
½ c à café de poivre noir

HOUMOUS (TREMPETTE DE POIS CHICHE)



Préparation :

- Ecraser très finement la gousse d'ail avec une bonne pincée de sel, ajouter la purée de pois chiches, la pâte de sésame (tahiné) et le reste des ingrédients.
 - Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène et bien lisse.
- Pour cela, au besoin, ajouter une ou deux cuillères d'eau pour délayer.
- Mettre dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer avec quelques feuilles de menthe.

« Si les pois chiches sont secs, les faire tremper une nuit dans de l'eau puis les cuire 20 min le lendemain. »

INGREDIENTS :

250 g de pois chiches
Bien cuits
1 gousse d'ail
2 c à soupe de tahiné
2 c à soupe de citron
1 c à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre noir, cumin

TREMPETTE D'AUBERGINES



Préparation :

- À l'aide d'une cuillère, retirer la chair de l'aubergine. Dans le bol du robot culinaire ou du mélangeur, déposer l'aubergine et y presser la tête d'ail pour en faire ressortir la chair.
- Réduire en purée. Ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à obtention de purée lisse. Poivrer généreusement et saler légèrement.
- Mettre sur un bol et ajouter un filet d'huile d'olive

INGREDIENTS :

250 g d'haricot blanc
cuits
1 c à soupe de jus de
citron
1 c à soupe d'oignon
1 c à café de cumin
½ c à café de sel
½ c à café de poivre noir

CONSEILS AUX PARENTS

Il est naturel que certains enfants ne soient pas réceptifs à un nouvel aliment dès la première fois. L'enfant a besoin de temps pour s'habituer à un nouveau goût. Nous sommes naturellement portés vers les saveurs sucrées. Le refus d'aliments ou de plats inconnus est fréquent chez les jeunes enfants.

Voici quelques conseils pour que votre enfant accepte plus facilement de nouveaux aliments et développe un comportement alimentaire sain:

- Transmettez vos habitudes alimentaires en mangeant en famille aussi souvent que possible. Une atmosphère détendue et agréable favorise le plaisir et le bien-être. Prenez du temps pour manger et rendez les repas plaisants, en soignant l'aspect de la table, par exemple.
- Intégrez les souhaits et propositions de vos enfants aux menus, sans oublier vos propres préférences. La définition de «règles du jeu» et de compromis permet à la fois de se faire plaisir à table et de garantir un apport suffisant en tous les nutriments importants.
- N'utilisez pas les aliments comme moyen coercitif (punition ou menace), mais pas non plus comme récompense ou comme consolation. Cela constitue un mauvais exemple de conduite pour les enfants, lequel les accompagne jusqu'à l'âge adulte (Par ex. récompenser une prestation par une douceur).
- N'insistez pas quand un enfant déclare qu'il est rassasié et ne l'obligez pas à vider son assiette ; l'enfant a une bonne capacité à reconnaître la faim et le rassasiement et devrait apprendre à avoir confiance en ses sensations alimentaires.
- Encouragez l'enfant à goûter de nouveaux aliments et servez régulièrement de nouveaux plats mais sans le forcer, car cela ne ferait que le conforter dans son opposition. Discutez avec lui de l'aspect, de l'odeur, de la sensation en bouche, de la saveur et de la texture de l'aliment.
- Associez un aliment inconnu à un aliment habituel pour faciliter son acceptation. Mais proposez-le aussi tout seul afin que l'enfant se familiarise avec la nouvelle saveur.
- Présentez l'aliment inconnu sous différentes formes, mais toutes adaptées à l'âge de l'enfant ; vous pouvez par exemple proposer l'aliment cru ou cuit, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée ou en forme de visage, de voiture ou de fleur.
- Profitez de ce temps passé ensemble et ne le laissez pas être interrompu par le téléphone, la télévision, la lecture du journal, etc.
- Il ne faut pas féliciter les enfants lorsqu'ils ont beaucoup mangé, cela pourrait les inciter à ingurgiter de grandes quantités pour faire plaisir à leurs parents ou aux personnes de référence. En revanche, il faut les féliciter lorsqu'ils réussissent à manger leurs parts.
- Les enfants goûtent et mangent avec grand plaisir ce qu'ils ont préparé eux-mêmes. Laissez donc votre enfant participer aux courses et à la préparation des repas. Cela peut consister à mettre les aliments dans le caddie, laver les légumes, garnir une pizza, mettre ou débarrasser la table, etc.....

MODES DE CUISSON



Quel est le meilleur mode de cuisson des aliments pour préserver leur valeur nutritive ?

En règle générale, plus les aliments sont exposés à des températures hautes et pour une longue durée, plus ils perdent leur valeur nutritive donc évitez la surcuisson des aliments.

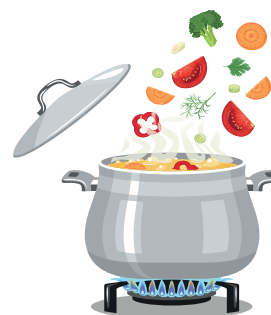
Cuisson à la vapeur :

Le meilleur mode de cuisson pour préserver les nutriments est la cuisson à la vapeur, elle assure une cuisson à basse température et dans un environnement humide, elle permet de préserver de manière optimale leurs vitamines hydrosolubles, souvent fragilisées par d'autres modes de cuisson car ils ne sont pas en contact avec l'eau. De plus, la vapeur attendrit les fibres alimentaires, facilitant ainsi leur digestion et leur assimilation par l'organisme. Cette méthode de cuisson douce préserve également les arômes naturels des aliments et leur donne une texture particulièrement agréable.



Cuisson à l'étouffée :

La cuisson à l'étouffée, également appelée cuisson à l'étuvée, est une méthode de cuisson lente et humide qui s'effectue dans un récipient fermé. La vapeur d'eau générée par les aliments eux-mêmes cuit les ingrédients à basse température, préservant ainsi leurs vitamines, leurs minéraux et leurs arômes délicats. Cette technique de cuisson, particulièrement adaptée aux légumes, aux viandes et aux poissons, permet d'obtenir des plats savoureux et fondants.



La cuisson à la poêle ou au wok :

Elle permet une cuisson rapide, conserve le goût et une bonne partie des nutriments. Attention à l'ajout des matières grasses qui peuvent devenir toxiques à des températures élevées.



ACTIVITE PHYSIQUE



Les jeunes enfants sont considérés comme étant naturellement actifs. Au cours des dix dernières années le style de vie des gens n'incite pas les jeunes enfants à bouger assez, il est devenu évident que beaucoup d'entre eux ne participaient pas à suffisamment d'activités physiques pour maintenir une bonne santé.

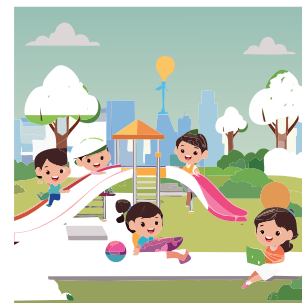


Tout comme l'alimentation saine, l'activité physique joue un rôle crucial dans la prévention du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Et étant donné que l'enfance est une étape essentielle de l'apprentissage et de l'acquisition des habitudes qui perdureront dans le temps et resteront à l'âge adulte, il faut qu'elle soit la cible de toute action qui participe à l'amélioration de la qualité de vie de l'individu à long terme.

L'activité physique a prouvé ses bienfaits sur la santé physique, psychique et sociale ce qui la rend une pratique nécessaire pour le bon développement des enfants.

Sur le plan physique, elle permet d'utiliser l'excès de l'énergie apportée par l'alimentation empêchant ainsi son stockage sous forme de graisses, ce qui aide à maintenir un poids sain.

C'est pour cela qu'il faut inciter les enfants à adopter un mode de vie actif et faire de l'activité physique de façon régulière dès leur jeune âge, en les motivant et en les accompagnant.



Quelles sont les recommandations ?

Les recommandations de l'OMS sur l'activité physique pour les enfants entre 5 et 11 ans pour lutter contre la sédentarité et le surpoids et obésité sont :

Pratiquer quotidiennement une activité physique d'intensité modérée pendant une heure comme la marche rapide, vélo, patins, jouer au parc,...

Pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique d'intensité élevée comme la natation, la course, le football ou le basketball...

Pratiquer au moins trois fois par semaine une activité de renforcement musculaire comme le saut à la corde, les pompes, balancer et grimper sur le matériel de jeu, ...



Qu'est-ce qu'une activité d'intensité modérée ?

L'activité d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

Qu'est-ce qu'une activité d'intensité élevée ?

L'activité d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement ?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.



Les dépenses énergétiques :

- La dépense énergétique est variable et dépend de différents facteurs : l'âge, le type d'activité physique, la température extérieure, les facteurs génétiques,...
- Le fonctionnement des muscles consomme beaucoup d'énergie, donc plus l'activité physique est intense, plus la dépense énergétique est importante.

	Pour un enfant de 06 ans	pour un enfant de 10 ans
01 heure de sommeil	45 kcal	55 kcal
01 heure à lire ou à faire ses devoirs	60 kcal	70 kcal
01 heure devant la télé ou un jeu vidéo	60 kcal	70 kcal
30 minutes de marche à bonne allure	80 kcal	100 kcal
15 minutes de course à pied	85 kcal	105 kcal
30 minutes de vélo	90 kcal	110 kcal
01 heure de marche tranquille	100 kcal	140 kcal
30 minutes de nage (brasse)	140 kcal	160 kcal
30 minutes de jeux actifs	170 kcal	210 kcal
01 heure de foot	300 kcal	370 kcal



Faible

Moyenne

Élevée

Quel est le rôle des parents ?

Le changement du mode de vie de l'enfant dépend en grande partie de ses parents car ils peuvent avoir une influence sur son comportement. Ils peuvent adopter des pratiques parentales précises pour réaliser ce changement tel que limiter leur temps devant les écrans, exposer leurs enfants à l'activité physique et également en donnant l'exemple aux petits en étant eux-mêmes actifs et en adoptant de saines habitudes en matière d'activité physique.



- Pour initier les enfants à l'activité physique il faut leur parler de tous ses bienfaits et avantages, de son importance pour éviter le surpoids et l'obésité et pour garder une bonne santé en général (physique et mentale).
- Assurez-vous que votre enfant fait ses séances de sport à l'école et suivez sa progression. Écouter votre enfant pour connaître ses préférences, ne le forcer pas de faire une pratique sportive donnée, laisser le choisir une activité qui correspond à sa personnalité, l'enfant sera plus motivé si la décision et le choix lui revient.
- Accompagnez votre enfant pendant ses séances de sport et encouragez-le.
- Créez des activités que vous pouvez faire avec vos enfants : marche, randonnée, jeu d'imitation des animaux, faire du sport ensemble,...
- Créer un tableau de motivation que vous allez remplir d'étoiles ensemble, et accorder des récompenses à la fin de la semaine si les objectifs sont atteints.



Comment intégrer l'activité physique au quotidien des enfants ?

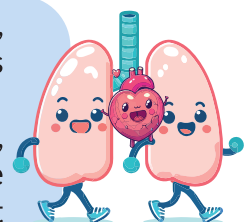
Il est possible de garder une activité physique considérable quotidiennement en faisant des activités de tous les jours :

- Marcher pour aller à l'école ou à l'épicerie au lieu d'utiliser la voiture.
- Monter et descendre les escaliers de l'immeuble au lieu d'utiliser l'ascenseur.
- Participer aux tâches domestiques : épousseter les surfaces, ranger la chambre, balayer les pièces, ramasser les jouets et autres objets et les mettre dans leurs places, nettoyer et laver la voiture,...
- Participer aux activités de jardinage* : retirer les mauvaises herbes, ramasser les feuilles mortes, arroser les plantes...
- Jouer activement à l'extérieur (courir, sauter, grimper,...)
- Sortir se balader en famille.
- En présence d'un adulte et attention aux objets lourds et dangereux.



L'activité physique assure une croissance et un développement sain, renforce les muscles, augmente la densité osseuse et augmente les capacités cardiovasculaire et respiratoire.

L'activité physique augmente la production naturelle de dopamine, de sérotonine et d'endorphine, tout en faisant baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress), ce qui a un effet antidépresseur et également procure une sensation de bien-être.



LE SOMMEIL



Existe il un rapport entre le sommeil et l'obésité ?

De nombreuses études récentes ont montrées que le manque de sommeil peut constituer un facteur déterminant dans l'apparition du surpoids chez les enfants.

En effet une durée de sommeil inférieure à 9 ou 10 heures par nuit chez l'enfant est significativement associée à une hausse du risque d'être en situation de surpoids ou d'obésité. Les auteurs émettent l'hypothèse que le manque de sommeil pourrait participer à une dérégulation métabolique, favorisant ainsi la lipogenèse.

De plus, le manque de sommeil et le coucher tardif sont associés à une alimentation de moins bonne qualité chez les enfants et le fait de se coucher tard et/ou de dormir moins prolonge la période d'éveil ce qui laisse la place à une ingestion accrue d'aliments.

Comment aider mon enfant à dormir mieux ?

Limitez son temps d'exposition aux écrans pendant la journée et surtout le soir.

N'autorisez pas à votre enfant de prendre des boissons énergisantes ou des boissons qui contiennent de la caféine le soir.

Proposez une activité calme et reposante avant de se coucher : la lecture, une conversation calme, prendre une douche tiède,...

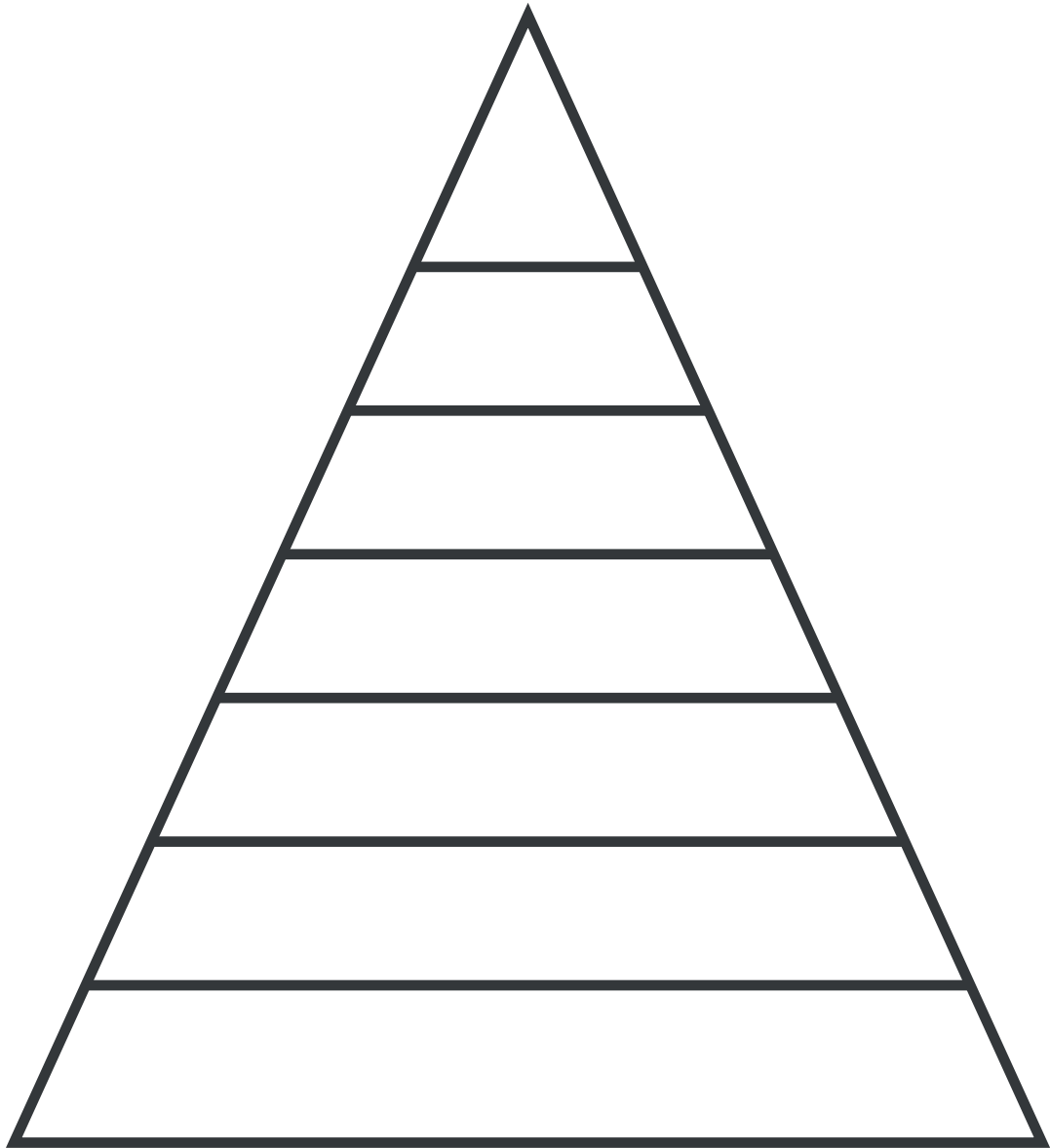
Nombre d'heures de sommeil par nuit recommandées :

Nourrissons (de 4 à 12 mois)	De 12 à 16
Tout-petits (de 1 à 2 ans)	De 11 à 14 heures
Enfants (de 3 à 5 ans)	De 10 à 13 heures
Enfants (de 6 ans à 12 ans)	De 9 à 12 heures
Adolescents (de 13 à 18 ans)	De 8 à 10 heures

TESTS ET QUIZZ



TEST 1:



Colorez la pyramide alimentaire avec le code couleur des aliments
puis mentionnez le groupe alimentaire correspondant

TEST 2:

- Nommez les 7 groupes d'aliments?

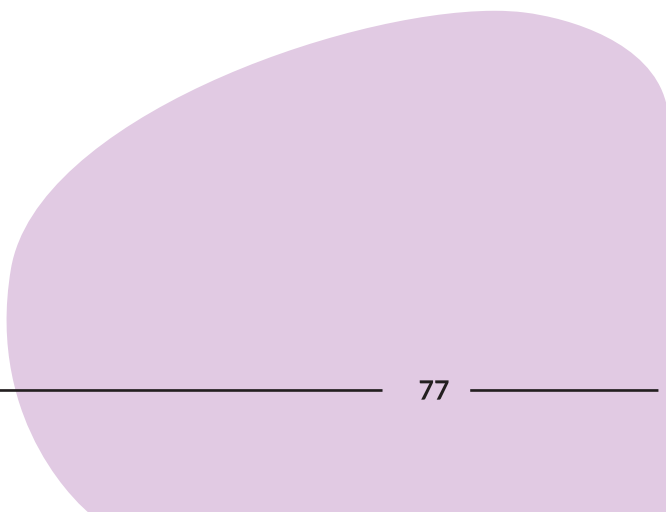
- Nommez les éléments nutritifs essentiels des aliments?

- Quel groupe alimentaire est riche en glucides complexes?

- Quel groupe alimentaire est riche en vitamines et en sels minéraux?

- Quel groupe alimentaire est riche en calcium?

- Quel groupe alimentaire est riche en protéines?



TEST 3:

Placer dans les sacs d'épicerie les aliments suivants :

Miel
Pomme de terre
Citron
Ketchup
Cantaloup
Pain
Camembert
Céréales
Escalope De Poulet
Jus de raisin
Fromage
Noix
Thon
Œufs
Riz
Crêpes
Fraises
Sardines
Mayonnaise
Café
Yogourt
Crème glacée
Biscottes
Confiture
Croissant
Navet



Légumes et fruits



Produits céréaliers



Viandes, Poissons, œufs



Produits laitiers



Autres aliments

TEST 4 :

Voici quelques questions pour tester vos connaissances sur les aliments :

- 1 Boire du lait est bon pour :

Avoir de beaux yeux ☐

Bien grandir ☐

Rendre les os solides ☐

- 2 Le pain est de la même famille d'aliments que :

Le fromage ☐

Les pâtes ☐

La viande ☐

- 3 Combien de fruits devrais-tu manger chaque jour ?

5 fruits /jours ☐

On n'est pas obligé si on n'aime pas cela ☐

A volonté ☐

- 4 Pour faire du sport il faut consommer :

Beaucoup de viande ☐

Des féculents ☐

Des chips ☐

- 5 Combien de verres de jus de fruits peut-on boire ?

Un à 2 verres /jours ☐

Autant que l'on veut ☐

A éviter ☐

TEST 5 :

Evaluation des comportements sédentaires, l'utilisation des écrans et du niveau d'activité physique chez l'enfant :

- 1. Quel(s) écran(s) votre enfant utilise-t-il à la maison ?

☐ Téléphone portable ☐ Tablette ☐ Ordinateur Portable

☐ Jeu Vidéo ☐ Télévision

0 pt = 0 écran 1 pts = 1 écran 2 pts = 2 écrans 3 pts = ≥ 3 écrans

- 2. Votre enfant a-t-il accès à un écran dans sa chambre ? tablette et Smartphone compris

0 pt = ☐ non

3 pts = ☐ oui

- 3. Un écran est-il utilisé avant et/ou pour l'endormissement ?

5 fruits /jours ☐

On n'est pas obligé si on n'aime pas cela ☐

A volonté ☐

- 4. En moyenne, combien de temps passe votre enfant devant les écrans par jour d'école ? Tous écrans confondus et en dehors du travail scolaire

0 pt = ☐ Pas d'accès

1 pts = ☐ Moins de 1h

2 pts = ☐ 1h à 2h

3 pts = ☐ Plus de 2h

- 5. En moyenne, combien de temps passe votre enfant devant les écrans par jour (vacances et weekend ?

1 pt = ☐ Moins de 1h

2 pts = ☐ 1h à 2h

3 pts = ☐ 2h à 4h

4 pts = ☐ Plus de 4h

• 6. Et vous parents, combien de jour par semaine passez-vous plus de 2h par jour devant un écran pour le loisir ?

0 pt = ☐ 0 à 1 jour

1 pts = ☐ 2 à 3 jours

2 pts = ☐ 4 à 5 jours

3 pts = ☐ 6 à 7 jours

• 7. A quelle fréquence votre enfant pratique du sport à l'école?

3 pts = ☐ Régulièrement - plus de 2 fois par semaine

2 pts = ☐ Souvent - 1 à 2 fois par semaine

1 pts = ☐ Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

0 pt = ☐ Jamais - Il est dispensé

• 8. Votre enfant pratique-t-il une activité sportive en association? club, salle de sport...

3 pts = ☐ Régulièrement - plus de 2 fois par semaine

2 pts = ☐ Souvent - 1 à 2 fois par semaine

1 pts = ☐ Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

0 pt = ☐ Jamais

• 9. En dehors de l'école, est-il actif seul ou avec ses ami(e)s pendant son temps libre ? jouer à l'extérieur, ballon, rollers...

3 pts = ☐ Régulièrement - plus de 2 fois par semaine

2 pts = ☐ Souvent - 1 à 2 fois par semaine

1 pts = ☐ Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

0 pt = ☐ Jamais

• 10. Partagez-vous des activités physiques en famille ? se promener, faire des jeux actifs, faire du vélo, jouer au parc, aller à la piscine...

3 pts = ☐ Régulièrement - plus de 2 fois par semaine

2 pts = ☐ Souvent - 1 à 2 fois par semaine

1 pts = ☐ Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

0 pt = ☐ Jamais

• 11. Privilégiez-vous la marche à pied, le vélo, la trottinette ou autres déplacements actifs pour vous déplacer avec votre enfant ?

3 pts = ☐ Régulièrement - tous les jours

2 pts = ☐ Souvent - 1 à 2 fois par semaine

1 pts = ☐ Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois

0 pt = ☐ Jamais

• 12. D'après vous, combien de jour par semaine votre enfant atteint 60 minutes d'activité physique cumulées dans la journée ? déplacements actifs, activités sportives ...

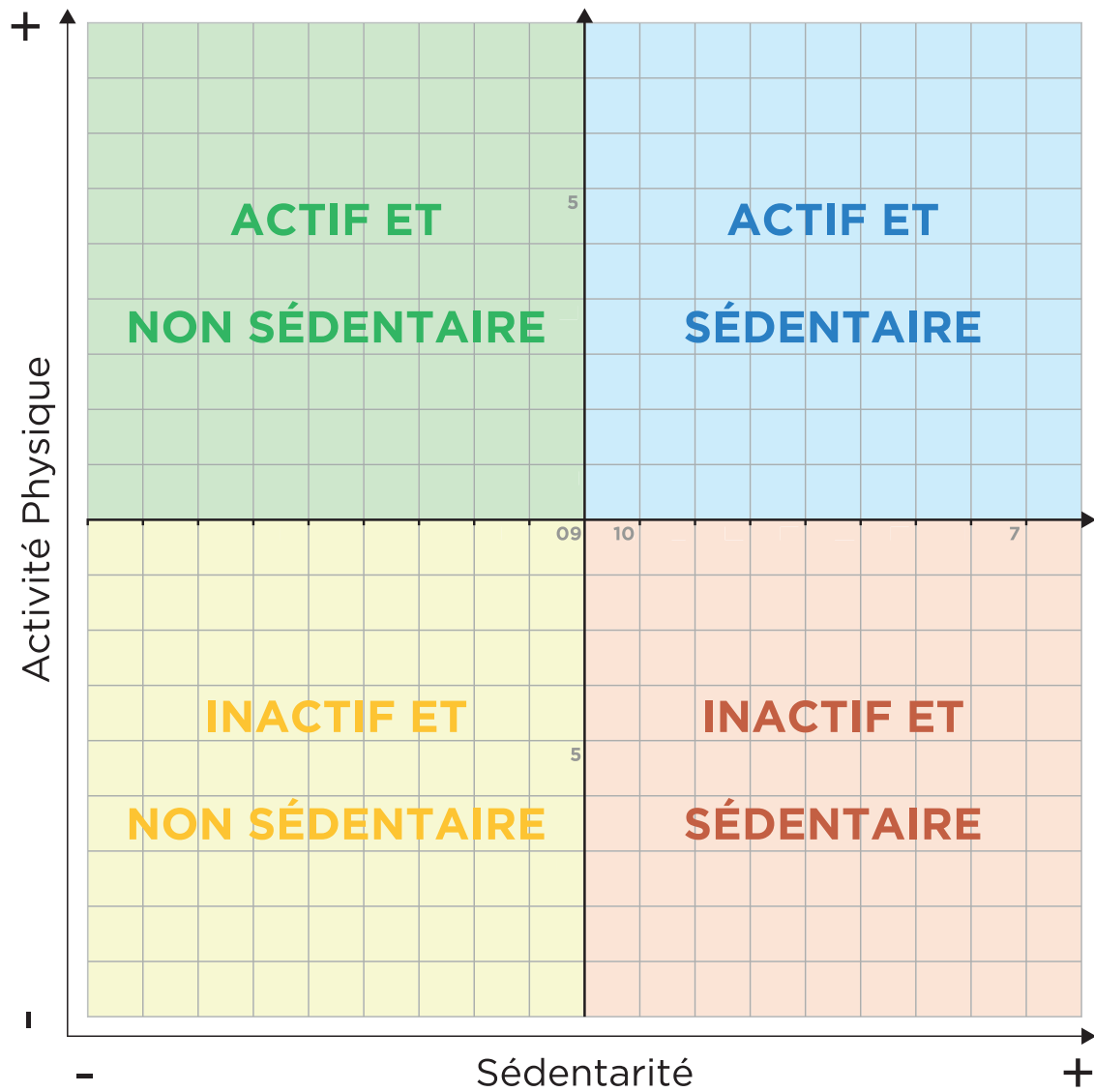
3 pts = ☐ 6 à 7 jours

2 pts = ☐ 4 à 5 jours

1 pts = ☐ 2 à 3 jours

0 pt = ☐ 1 jour ou moins

Interprétations des résultats du test 5



- Horizontalement « Comportements sédentaires » - score total des questions de 1 à 6.
- Verticalement « Comportements actifs » - score total des questions de 7 à 12.
- La question 13 permet d’explorer les représentations des parents - à mettre en regard des recommandations sur les temps d’écran et de pratique d’activité physique.
- La question 14 permet d’analyser les éléments qui favorisent la sédentarité et les freins à l’activité physique afin d’amener une dimension projective à l’entretien.



QUELQUES DOCUMENTS ELABORES PAR L'INSTITUT
NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE DANS LE DOMAINE DE LA
NUTRITION

LES ACTIVITÉS DU SERVICE DE NUTRITION

En matière de protection et de promotion de la santé :

- Suivi et évaluation du Programme National de Lutte contre les Carences Nutritionnelles chez l'enfant âgé de 0 à 59 mois révolus et la femme en âge de procréer.
- Réalisation d'enquêtes épidémiologiques dans le domaine de la Nutrition.
- Education sanitaire de la population.
- Proposition des actions en vue de la protection et de la promotion de l'alimentation saine.



En matière de formation et de recherche en santé publique :

- Organisation des séminaires de formation et ateliers de recyclage et de perfectionnement au profit des différentes catégories de professionnels de la santé.
- Participation aux rencontres et travaux nationaux ou internationaux relatifs au domaine de la nutrition.





**Manger sainement,
c'est mon droit !**



Pour rester en bonne santé !

Je mange varié

Je mange de tout les groupes d'aliments
(céréales, fruits et légumes, protéines, laitage et
matière grasses) en quantité variables
Je mange des produits de saison

Je mange régulièrement



**J'évite
le grignotage !!**



**Je pratique
une activité physique**



**Et je prend de l'eau
à chaque repas**



Je mange équilibré

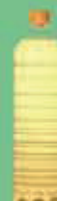
Fruit



Laitage



**Huile
végétale**



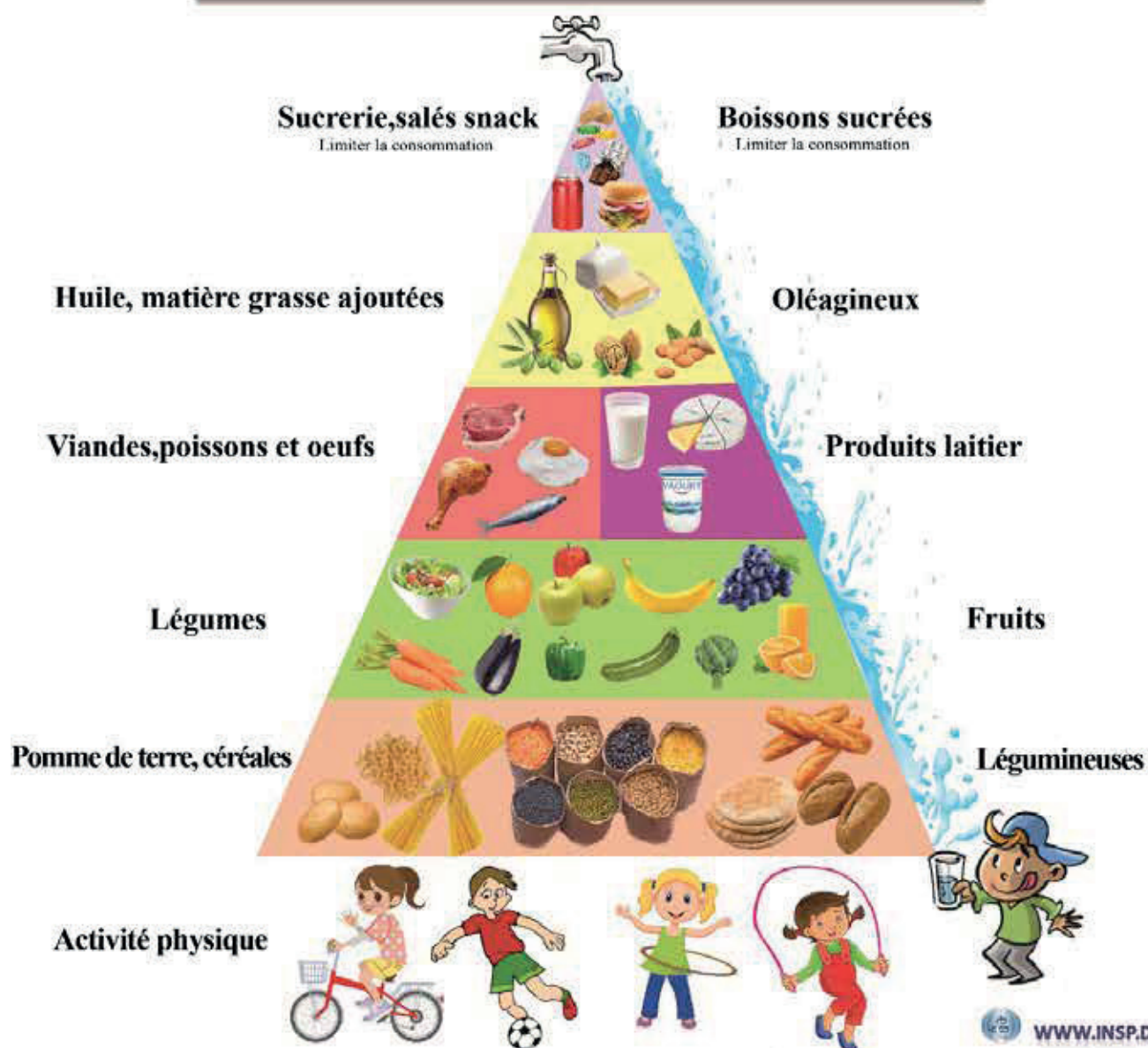


Département protection et promotion de la santé
Service Nutrition

**MANGER
BIEN**

**RESTER
SAIN**

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE L'ENFANT



République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de la Santé

Institut National de Santé Publique
Département Protection et Promotion de la Santé
Service Nutrition

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE L'ENFANT



Pratiquer une activité sportive



ALORS! QUOI MANGER PENDANT LES REPAS DE RAMADAN



FTOUR

S' HOUR

EXEMPLE 1

Un bol de chorba
samosa au four
Salade composée
Pain complet
Escalope grillé+légumes
sautés
Eau

Un bol de flocon d'avoine
+yaourt nature + petits
morceaux de fraises
+graines de chia

Eau

EXEMPLE 2

Soupe de lentilles
hmiss +kesra
Courgettes farcies
Riz complet
Eau

Mesfouf au raisins secs ou
sefa
1 Tasse de lait ou l'ben
3 dattes
Eau

EXEMPLE 3

Hrira
Brick aux épinards +fromage Au
four
Salade de betteraves
Pain au céréales
Fonds d'artichauts farcis au
poulet
Eau

2 Œufs au plat
Une tartine de pain
complet au fromage blanc
et thon
1 pomme
Eau

EXEMPLE 4

Soupe de légumes
Poisson +pomme de terre
au four
Muffins au thon
Salade concombre
/menthe fraîche
Eau

Pancakes préparés à la
farine d'avoine tartinés au
miel pur ou confiture
maison +fruits de saison
+noix concassée
1 verre de lait
Eau

IL FAUT BOIRE BEAUCOUP D'EAU DURANT CETTE PÉRIODE POUR NE PAS SE
DESHYDRATER; DES TRANCHES DE CITRON ET DES FEUILLES DE MENTHE
PEUVENT ÊTRE RAJOUTÉES POUR REHAUSSER LE GOÛT ET DETOXIFIER LE
CORPS

ÉVITEZ LE GASPILLAGE DES ALIMENTS DURANT CE MOIS SACRÉ



MANGER SAINEMENT PENDANT LE MOIS SACRÉ



1. Les repas pendant le ramadan sont(Al Ftour,Al Icha et S'hour).
2. L'idéal est de ne pas grignoter tout au long de la soirée.
3. Diversifiez votre alimentation (féculents,fruits et légumes,viandes,poissons ou Œufs,produits laitiers,le bon gras (huile d'olive).
4. Évitez de trop manger.
5. Ne pas dormir immédiatement après les repas.
6. Buvez beaucoup d'eau et consommez des aliments hydratants (concombre,tomate...).
7. Évitez de consommer beaucoup de sucreries (baklawa,zlabaia,pâtisseries...).
8. Évitez les aliments trop salés,trop gras (fritures).
9. Évitez les boissons sucrées et industrielles.
10. Maintenir une activité physique normale (ex:salât Tarawih).



Ramadan
kareem

La Nature regorge de ressources capables de nous aider à lutter contre les désagréments de l'hiver et booster notre immunité, principalement à travers notre assiette.



Bien manger en hiver c'est important !



consommer des **légumes et fruits** de **saison** quotidiennement

consommer des **aliments énergétiques** tel que les légumineuses et les céréales complètes qui vous rassasient et qui sont riches en protéines et en fibres



De bons apports en **vitamine C** sont essentiels pour lutter contre les troubles liés au froid (infections respiratoires...)

Éviter les carences en **vitamine D** en consommant des œufs des champignons ou du thon



les aliments riches en **Zinc** aux propriétés antivirales sont appréciés en hiver (les viandes, les abats, le cacao...)

Miser sur les aliments probiotiques pour favoriser l'équilibre de la flore intestinale (yaourt, cornichons...)



Des fruits à coque, une tartine de pain complet au fromage par exemple sont conseillés en **collation**

Ne négligez pas votre **hydratation** pendant cette saison (Eau, Tisane, soupes...)



N'oubliez pas de pratiquer une **activité physique régulière**

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA POPULATION ET DE LA RÉFORME HOSPITALIÈRE
INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE



TA SANTÉ EST DANS
TON ASSIETTE



www.insp.dz

Définition d'une alimentation saine et équilibrée :

Alimentation variée qui contient des légumes, fruits, céréales complètes, protéines (animales ou végétales), associée à une Activité physique régulière

Consommer trois repas par jour à des heures régulières

Les besoins alimentaires journaliers :

Chez l'adulte :

- Au moins 400gr de fruits et légumes/jours (5portions/jour)
- Limiter les apports en matière grasse
- Protéines animales : 1 portion par jour (0.8g de protéines/Kg/Jour)
- Limiter la consommation en sucre (moins de 50 gr de sucre libre par jour)
- Moins de 5gr de sel par jour (en préférant le sel iodé)

Chez le nourrisson et le jeune enfant :

Nourrisson moins de 6 mois : Allaitement maternel exclusif

Nourrisson Plus de 6 mois et jeune enfant : débiter la diversification alimentaire graduellement (initiation au goût) tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans. Eviter l'ajout de sucre et de sel dans l'alimentation.

Les aliments à privilégier chez la femme enceinte :

- Sources de protéines : viandes, volailles, poissons, oeufs, produits laitiers, légumineuses et céréales
- Sources de graisses : Oméga3(poissons gras, sardines, thon) oméga6 (huile d'olive, d'arachides, de tournesol)
- Source de glucides : favoriser les aliments à index glycémique bas tels que céréales complètes, légumineuses, les légumes....

RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRES POUR UNE ALIMENTATION Saine



République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de la Santé

Institut National de Santé Publique
Département Protection et Promotion de la Santé
Service Nutrition

“ Je mange
régulièrement
et j'évite
de grignoter ”



“ Je mange
varié et
équilibré ”



Ma santé
est dans
mon assiette

“ Je bois
de l'eau
à volonté ”



“ Je pratique
une activité
physique
régulière ”



04, Chemin El Bakr - El Biar, Alger
Tél : 023 37 50 37
Fax : 023 37 50 15
Email : insp@insp.dz
www.insp.dz

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de la Santé

Institut National de Santé Publique
Département Protection et Promotion de la Santé
Service Nutrition



PROTEGEONS TOUS L'ALLAITEMENT MATERNEL



**L'Allaitement Maternel est le pilier de la prévention
en santé publique**

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de la Santé
Institut National de Santé Publique
Département Protection et Promotion de la Santé
Service Nutrition

PROTÉGEONS TOUS L'ALLAITEMENT MATERNEL



POUR GARANTIR UNE BONNE SANTÉ DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT !

L'OMS recommande un **Allaitement Maternel Exclusif** jusqu'à l'âge de **6 mois**:
le nourrisson doit recevoir uniquement le lait maternel sans addition d'aucune
autre substance (tisane, sucre, miel,...) y compris l'eau.



Adresse : 04 Chemin El-Bakr (Ex, Chem. Al-Bakri), El Biar
Tel: 023 37 50 37 / Fax : 023 37 50 15
Mail : Insp@Insp.dz - Site web : www.Insp.dz

LA PRÉVENTION CONTRE LE CANCER EST DANS NOS ASSIETTES



CONSOMMEZ

- 5 Fruits et légumes de saison /jour
- 3 Fois/semaine des légumes secs
- Une poignée de fruits à coques /jour
- Les féculents complets 2 fois/jour
- Le poisson 1 fois/semaine
- Les volailles et les œufs 1 à 2 fois/jour
- 2 Produits laitiers /jour
- L'huile d'olive ou de colza tous les jours en petites quantités

- Les boissons sucrées, gazeuses et industrielles
- les aliments trop salés, trop gras
- Les aliments ultra-transformés et génétiquement modifiés
- la surconsommation de sel
- la consommation de la viande rouge et la charcuterie

LIMITEZ





BIBLIOGRAPHIE

- 1-Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2020). Recommandations sur l'alimentation et la nutrition pour les enfants d'âge scolaire. Genève : OMS.
<https://www.who.int>
- 2-Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF). (2019). L'état de la nutrition des enfants dans le monde. New York : UNICEF.
<https://www.unicef.org>
- 3-World Health Organization (WHO). (2018). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- 4-Santé Canada. (2020). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Enfants.
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html>
- 5-Haute Autorité de Santé (HAS). (2013). Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent : repérage et prise en charge. France : HAS.
<https://www.has-sante.fr>
- 6-Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). (2021). Apports nutritionnels de référence pour la population française (3e éd.).
<https://www.anses.fr>
- 7-Ministère des Solidarités et de la Santé, France. (2019). Guide nutrition à destination des enfants et adolescents. Programme National Nutrition Santé (PNNS).
<https://www.mangerbouger.fr>
- 8-Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2017). La saine alimentation en milieu scolaire : recommandations pour les enfants de 5 à 12 ans.
<https://www.inspq.qc.ca>
- 9-UNICEF. (2021). Nutrition, for Every Child: UNICEF Nutrition Strategy 2020–2030. New York: UNICEF.
<https://www.unicef.org>
- 10-FAO. (2014). Nutrition and Food Systems: A Report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization.
<http://www.fao.org>
- 11-Collège des Médecins Généralistes. (2022). Éducation nutritionnelle de l'enfant et de l'adolescent en pratique clinique. Paris : Revue du Praticien.
- 12-Gremmo-Feger, G. (2016). Bien nourrir son enfant. Paris : Editions Odile Jacob.
- 13-Tounian, P. (2011). L'alimentation des enfants. Paris : Hachette Santé.
- 14-Plumey, L. (2017). Le grand livre de l'alimentation de l'enfant de 0 à 10 ans. Paris : Eyrolles.
- 15-Delarue, J. et coll. (2022). Nutrition de l'enfant et de l'adolescent (3e éd.). Paris : Lavoisier – Médecine Sciences.
- 16-Poulain, J.-P. (dir.) (2018). Nutrition de l'enfant : bases scientifiques et conseils pratiques. Toulouse : Presses Universitaires de Toulouse.
- 17-Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique en Bourgogne- Franche- comté
- 18- Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.
Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets. Saint-Denis : INPES, 2004. Collection : "Guides pratiques de santé".

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color. There are no margins, text, or other markings present on the page.

[illegible]

[illegible]

À propos de ce guide:

Ce guide a été rédigé à des fins éducatives, préventives, et de sensibilisation.

Les données nutritionnelles et recommandations qu'il contient sont issues de sources fiables, validées par des organismes nationaux et internationaux reconnus tels que l'OMS, UNICEF, FAO, l'INSP Algérie, Santé Canada, et d'autres institutions spécialisées.

L'ensemble du contenu est original, adapté au contexte socio culturel, économique et alimentaire de l'Algérie et élaboré dans un souci de clarté, d'accessibilité et de conformité aux standards actuels en matière de santé publique.

Aucune reproduction intégrale de documents existants n'a été effectuée sans citation explicite.

**Guide de l'alimentation saine
des enfants d'âge scolaire de **05** à **11** ans**

A l'usage des parents et professionnels de la santé

ISBN : 978-9934-00000-0

Édité par : Institut National de Santé Publique

2025