Une alimentation saine pour votre enfant

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Fruits et légumes 4
2. Boissons 6
3. Gâteaux 7
4. Habitudes alimentaires saines 8

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chers parents,

Dans ce dépliant, nous vous donnons des conseils ciblés pour offrir à votre enfant une alimentation saine. Nous y aborderons des sujets tels que les fruits et légumes, les boissons et les biscuits et vous prodiguerons quelques conseils d'ordre général sur les bonnes habitudes alimentaires. Il est agréable de pouvoir profiter d'un mode de vie sain qui reconnaît la grande importance d'une alimentation saine et de l'exercice physique.

Plus vous commencez tôt à prendre de bonnes habitudes alimentaires et à faire de l'exercice, plus vous avez de chances de conserver ces bonnes habitudes pour le reste de votre vie. En tant que parent, il est important que vous donniez le bon exemple à votre enfant.

Si vous souhaitez adopter un mode de vie plus sain à la maison, suivez les conseils ci-dessous étape par étape afin de laisser à votre enfant le temps de s'habituer à ses nouvelles habitudes. Et surtout, faites-le ensemble !

Les diététiciens pédiatriques d'AZ Delta

1 Fruits et légumes

Conseils pour inciter votre enfant à manger plus de fruits et légumes

- Offrez à votre enfant une collation de **légumes à emporter à l'école** : bâtonnets de carottes crues, concombres, tomates cerises, radis, lanières de poivron, etc.
- Faites des **tartives créatives** : servez du pain brun sous une forme amusante (par exemple un soleil, une maison...) et décorez-la avec des légumes et des fruits. Grâce à cette méthode ludique et engageante, votre enfant montrera plus d'intérêt pour ce qu'il mange.
- La **soupe aux légumes** peut contribuer à une consommation suffisante de légumes : préparez la soupe ensemble et faites participer votre enfant à la préparation.
- Si vous préparez **une sauce tomate**, ajoutez-y beaucoup de légumes différents.
- Le **stoemp de légumes** (purée de carottes, purée d'épinards) est une autre façon d'incorporer des légumes aux repas. Servez-le dans de jolies petites formes sur l'assiette.
- Préparez ensemble des **brochettes de fruits** à la maison. Utilisez un demi-melon évidé pour y piquer les brochettes, de façon à créer un bouquet de fruits coloré et attrayant.
- Gardez toujours **une corbeille de fruits pleine** à portée de main des enfants. Variez les fruits que vous achetez.
- Préparez des **smoothies** à base de yaourt non sucré et de morceaux de fruits frais. Servez cette délicieuse boisson dans un joli verre avec une paille.
- Fabriquez **vos propres sorbets** à partir d'eau et de fruits que vous mélangez et que vous congelez dans des moules de forme amusante.
- Ajoutez des **fruits à vos pâtisseries** : poires, pommes, bananes, etc.

Il est important de goûter

- Mettez-vous d'accord avec votre enfant pour qu'il goûte au moins une bouchée de tout ce qui se trouve sur la table. **Commencez par une toute petite portion** dans l'assiette. S'il n'est pas obligé de manger trop d'un coup, il y a plus de chances qu'il accepte de goûter. La confiance en soi augmente bouchée par bouchée.
- **N'abandonnez pas trop vite.** Ce n'est qu'après 10 à 15 tentatives en moyenne que les enfants apprennent à connaître et à apprécier une nouvelle saveur. Continuez à proposer régulièrement les aliments dont l'enfant se méfie encore.
- **Encouragez votre enfant à goûter** et dites-lui que vous êtes sûr(e) qu'il peut y arriver !
- Lorsque votre enfant goûte, félicitez-le et montrez-lui que vous **appréciez ses efforts.**
- Récompensez-le avec un **autocollant**. Cela vaut mieux que de récompenser par des sucreries ou des desserts. Car ils continueront alors à penser que les sucreries ou les desserts sont plus savoureux que les légumes.
- Goûter, cela peut se faire avec tous les sens. Il se peut que votre enfant veuille d'abord **sentir et toucher**. Laissez votre enfant toucher les aliments, les explorer, manger avec ses doigts, etc.



2 Boissons

- Les enfants boivent encore trop souvent des boissons sucrées.
- **L'eau reste l'élément essentiel.** Fraîche et sans calories, elle est idéale pour se désaltérer. Les enfants âgés de 3 à 6 ans devraient boire 1 à 1,5 litre par jour. À partir de 6 ans, ils doivent boire 1,5 litre par jour. Donnez-lui une gourde d'eau pour l'école. Gardez toujours de l'eau à portée de main des enfants.
- **Les jus de fruits frais et non sucrés** peuvent remplacer un verre d'eau de temps en temps, pour changer. Les jus de fruits contiennent à peu près la même quantité de sucres que les sodas. Il n'est pas recommandé d'en boire au quotidien. **Favorisez les fruits entiers plutôt que les jus.**
- Les **sodas** tels que le coca-cola, la limonade ou l'ice-tea contiennent beaucoup de sucre et peu ou pas de vitamines et de minéraux. Une canette de soda (33 cl) contient environ 7 morceaux de sucre. Ne les proposez qu'en des **occasions spéciales.** Les boissons au cola contiennent également de la caféine, un stimulant qui peut rapidement rendre les enfants excités et irritables.
- **Limitez également les sodas light** en raison des édulcorants artificiels qu'ils contiennent.
- Si votre enfant réclame malgré tout de l'eau aromatisée, ajoutez quelques **morceaux de fruits** (citron, citron vert, orange...) dans une grande carafe d'eau. Ce sera tout aussi délicieux et rafraîchissant.
- Lors **des événements sportifs**, servez aux enfants de l'eau et non des boissons sportives contenant du sucre et des stimulants.
- Le **lait** contient des nutriments essentiels et des protéines de haute qualité. Un demi-litre de lait par jour suffit. Préférez le lait entier jusqu'à 4 ans, et ensuite le lait demi-écrémé. Le lait chocolaté et les boissons lactées aux fruits ne sont pas recommandés en raison de leur teneur en sucre.

3 Gâteaux

Les pâtisseries, gaufres, gâteaux et biscuits appartiennent au groupe résiduel de la pyramide alimentaire active. Sont-ils interdits ? Non, ils sont considérés comme des suppléments : ne les donnez à votre enfant qu'**occasionnellement et toujours avec modération.**

- Achetez de préférence des biscuits **emballés séparément**.
- Choisissez de préférence les biscuits **secs**. Ils contiennent moins de sucres ajoutés qu'un gâteau au chocolat ou une barre chocolatée.
- Les pâtisseries industrielles sont généralement très riches en matières grasses. **Préparez vous-même les gâteaux**, en choisissant des graisses végétales et en limitant la quantité de sucre. Ajoutez des fruits.
- Le goûter ne doit pas forcément se composer de biscuits : **variez avec des fruits, des légumes, des cracottes** complètes, des galettes de riz, etc.
- **Limitez l'offre de sucreries et de biscuits à la maison**, de façon à réduire les tentations.
- **Placez la boîte à bonbons dans un endroit différent** et plus difficile à atteindre. Il est fort à parier que votre enfant se trompera plusieurs fois pendant la première semaine. Considérez chaque fois cette confrontation comme une occasion de choisir un en-cas plus sain.
- Les **critères** à respecter sont les suivants : plus de 2 g de fibres et max. 17 g de graisses par 100 g

4 Habitudes alimentaires saines

- Prenez le temps de **savourer** le repas ensemble.
- Les écrans ne figurent pas parmi les convives. Une alimentation bien consciente est importante.
- Faites participer vos enfants à **l'événement culinaire.**
- En tant que parent, **donnez le bon exemple** : buvez de l'eau, mangez des légumes, etc.
- Ne mangez pas toute la journée : trois repas principaux et deux ou trois collations entre les repas.
- Faites une **liste de courses** avant d'aller au magasin.
- Emmenez les enfants au magasin et apprenez-leur à choisir parmi l'abondance de produits.

Notes

Contact

CAMPUS RUMBEKE

Joséphine Vanoverbeke

t 051 23 68 90

e josephine.vanoverbeke@azdelta.be

Sarina Van Landuyt

t 051 23 80 49

e sarina.vanlanduyt@azdelta.be

CAMPUS MENEN

Marianne Casteele

t 056 52 22 88

e marianne.casteele@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

Nele Delrue

t 050 23 27 38

e nele.delrue@azdelta.be

PMOC - BLOEI

Ramina Talwar

t 051 23 80 43

e ramina.talwar@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron : *service de diététiqu*

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5191-FR **Cette brochure est revisée le 22/07/2025**