

Recommandations du PNNS pour les enfants et les adolescents



(Textes extraits du site internet www.mangerbouger.fr et du **Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents**)



Chez les enfants, la période 3-11 ans est une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette période où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte est le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien et leur donner goût à l'activité physique. À l'adolescence, les recommandations restent identiques à celles pour les enfants, mais elles prennent place dans cette période de désir d'indépendance et de grands changements dans la vie sociale (rythme et type des repas, activités extra-scolaires sportives, culturelles...).

LES REPÈRES POUR LES ENFANTS

Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Attention : les faux amis !

Les **jus de fruits qui ne portent pas la dénomination « pur jus »** ou qui ne sont pas élaborés à partir de fruits pressés ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Il en est de même pour les **boissons aromatisées aux fruits, les sodas ou nectars de fruits, qui apportent souvent beaucoup de sucre et peu de fibres. Et même « pur jus »** ou pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers qui restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.

Un **yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits** ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.

Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou de légumes (par exemple : 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit...).

Une portion, c'est quoi ?

Cela correspond à 1 tomate de taille moyenne, 1 poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane... (soit environ 80 à 100 g).

Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.

Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur vis-à-vis de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

- ➔ **On peut les consommer sous toutes leurs formes :** surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus, en compotes (de préférence « sans sucres ajoutés »), en soupes... et aussi pressés (fruits frais pressés ou 100 % pur jus), mixés (smoothies), mais attention : en jus, c'est ½ à 1 verre par jour.
- ➔ **L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes,** d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans des recettes : gratins, tartes salées ou sucrées. Sans oublier que les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !

Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit



Les féculents ne font pas grossir, mais attention à ce qu'on met avec...

Lors de la cuisson ou au moment du repas l'ajout de sauces, de matières grasses ou de fromages est à modérer. Pourquoi ne pas les relever d'une touche de basilic ou d'une sauce tomate maison ?

On classe dans cette famille :

- le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit-déjeuner... ;
- les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves... ;
- les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.

Importants pour éviter le grignotage

Les glucides complexes apportés par les féculents fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement (contrairement aux glucides simples des aliments sucrés). Ils permettent ainsi de « tenir » entre les repas et d'éviter le grignotage à tout moment de la journée.

Comment les consommer ?

En faisant varier leur place au sein du repas : en accompagnement (associés à des légumes par exemple), en tant qu'ingrédients de base, ou grâce au pain - complet de préférence.

En version « complète », c'est encore mieux !

À base de céréales complètes, les féculents sont encore plus intéressants pour la santé : les céréales complètes sont beaucoup plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...).

Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour



Attention : les faux amis !

Les préparations au soja ne contiennent pas ou peu de calcium et ne peuvent pas remplacer les produits laitiers.

Les glaces et les crèmes desserts ne font pas partie des produits laitiers : ce sont des produits sucrés. La crème et le beurre non plus : ce sont des matières grasses.

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage. On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant entre 3 et 11 ans doit apporter environ 200 mg de calcium soit, pour avoir une idée, un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits-suisse, 50 g de camembert (soit 1/5^e de camembert)...

Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent le calcium nécessaire à la croissance des enfants et à la solidité de leurs os. Ils apportent également des protéines, utiles elles aussi à la solidité des os mais surtout aux muscles.

Essentielle aussi : la vitamine D ! Elle permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation. Elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Pour en profiter, il suffit que l'enfant joue régulièrement en plein air.

Lait entier ou écrémé ?

Écrémé ou entier, le lait apporte la même quantité de calcium. Seule la quantité de matière grasse diffère. Le lait demi-écrémé offre un bon compromis. Il convient parfaitement aux enfants à partir de 3 ans.

Vlande, œuf, poisson: 1 à 2 fois par jour en alternant



Les poissons panés constituent, certes, un moyen de faire manger du poisson aux enfants, mais ils sont bien plus gras que le poisson nature et donc plutôt à réserver aux « dépannages » de dernière minute...

Ils apportent des protéines, nécessaires notamment aux muscles.

Comment les consommer ?

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Pour un enfant de 4-5 ans, une portion de 50 g par jour de viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à un œuf, une tranche fine de jambon ou une tranche de blanc de poulet. Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent, la portion est doublée, soit 100 g par jour de viande ou de poisson (ou 2 œufs).

Que choisir ?

- ➔ **Pour la viande :** privilégier les moins grasses ou les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc... Limitez les charcuteries très riches en graisses et sel.
- ➔ **Pour les poissons :** leurs matières grasses ont des effets protecteurs sur la santé (celles des poissons gras notamment). Essayer d'en proposer au moins deux fois par semaine en variant les poissons et leur mode de cuisson : papillote, vapeur, poêle, etc. Les filets de poissons surgelés naturels sont faciles et rapides à cuisiner à l'eau ou au micro-ondes... et n'ont aucune arête ! Les sardines, maquereaux en conserve ont un faible prix et sont tout aussi intéressants.

Les matières grasses: modération et variété



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

Elles sont indispensables au fonctionnement de l'organisme car elles participent à la fabrication de ses cellules, mais sont aussi très caloriques : mieux vaut les consommer avec modération.

Comment les consommer ?

- ➔ En privilégiant les matières grasses végétales : huiles de colza ou d'olive notamment, margarine... Leurs acides gras sont de meilleure qualité.
- ➔ La crème fraîche peut très bien accommoder légumes et féculents de temps en temps... Mais en faible quantité et en privilégiant tant que possible les sauces à base de yaourt ou de coulis de tomates.
- ➔ Le beurre, une noisette sur une tranche de pain au petit-déjeuner, et parfois pour une saveur dans les légumes...
- ➔ En limitant la consommation de graisses ajoutées : pour la cuisson, dans les plats chauds.
- ➔ En alternant les préparations nécessitant de la matière grasse et les modes de cuisson « maigres ».

Les produits sucrés: à limiter



Limiter, voire éviter les sodas et boissons sucrées, on ne les laisse pas à disposition, ils n'accompagnent pas les repas.

Consommés en excès, les produits sucrés - comme le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits et viennoiseries, 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. Enfants et adolescents peuvent cependant en manger pour le plaisir, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.

Pour en limiter la consommation, on peut habituer l'enfant à ne pas mettre trop de sucre dans ses yaourts, privilégier les fruits frais comme dessert et garder viennoiseries et bonbons pour des occasions exceptionnelles.

Pour le goûter (recommandé chez les enfants), privilégier le pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote, des fruits frais...

L'eau: à volonté pendant et entre les repas



L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique.

On peut donner un peu de fantaisie au verre d'eau d'un enfant en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe.

Et avec une paille, un verre d'eau devient plus attrayant !

On peut aussi proposer de l'eau gazeuse.

Et les autres boissons ?

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif.

Mieux vaut ne pas en donner aux repas et éviter de donner l'habitude du sirop dans le verre d'eau. Enfin, cela va toujours mieux en le disant : aucune boisson alcoolisée.

Le sel: à limiter



Environ 80 % du sel consommé vient des aliments eux-mêmes, les 20 % restants proviennent du sel ajouté lors de la cuisson ou dans l'assiette.

Pour éviter de donner aux enfants l'habitude de manger trop salé, on peut :

- ➔ 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) ;
- ➔ saler légèrement l'eau de cuisson et relever les plats en leur donnant du goût avec des épices et/ou des herbes aromatiques fraîches, déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre...) ;
- ➔ éviter la salière sur la table ;
- ➔ demander aux enfants de goûter le contenu de leur assiette avant de saler.

L'équivalent d'au moins 1 heure de marche rapide par jour : **un repère clé**



Gare à la sédentarité !

Rester inactif toute la journée (devant la télévision ou l'ordinateur), ce n'est pas bon pour la santé. Pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour faire un foot, dehors, avec les copains ou juste aller se balader ?

Bouger est aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée.

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout, elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte). Bouger dès le plus jeune âge permet aussi de prendre de bonnes habitudes pour plus tard.

Pour les enfants, il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour.

Ce repère permet d'avoir une idée du temps à consacrer à une activité physique chaque jour. Le vélo, la piscine, les jeux de plein air ou le sport sont aussi des moyens de faire bouger un enfant.

Bouger plus c'est encore mieux, par exemple avec un sport.

À chacun de déterminer ses attentes pour choisir ce qui lui correspond le mieux, que ce soit pour l'ambiance d'équipe (rugby, foot, basket...), pour se dépasser (athlétisme, cyclisme, gymnastique, natation, escalade...), pour se mesurer à un adversaire (kendo, escrime, karaté, judo, tennis...), pour se détendre (yoga, tai-chi chuan...).

FOCUS SUR LES ADOLESCENTS

Le fast-food, c'est pratique, mais... ce n'est pas une raison pour y aller à chaque repas et y manger n'importe quoi ! Voici quelques règles simples à suivre pour manger équilibré :

- pour le soda, opter pour une petite portion, une version light ou, mieux encore, pour de l'eau (au verre, c'est gratuit) ou un jus de fruits ;
- remplacer de temps en temps le menu avec frites par une salade ;
- préférer le ketchup, la moutarde ou la sauce barbecue à la mayonnaise, plus grasse ;
- compléter le menu avec des fruits en dessert.

Plutôt « sandwich » ?

On peut alors opter pour un sandwich « fait maison » avec :

- du pain complet ou aux céréales ;
- des légumes (laitue, roquette, rondelles de concombre et de tomates...) ;
- de la viande (émincés de blanc de poulet, tranche de jambon blanc ou de rôti de veau...) ou du poisson (bâtonnets de surimi, miettes de thon ou de saumon...) ou des rondelles d'œufs durs.

Assaisonné d'un filet de vinaigrette et complété d'un yaourt à boire et d'une compote en gourde ou d'une pomme, ce sandwich pourra constituer un repas tout à fait équilibré. Sans oublier une petite bouteille d'eau.

COMMENT ORGANISER LES REPAS DE LA JOURNÉE ?

Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour chez les adultes, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants et les adolescents. Cependant, d'autres organisations sont possibles, comme elles existent dans certaines régions du monde.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, mais sur la journée et même éventuellement sur plusieurs jours. L'important est de suivre les repères de consommation.

Le petit-déjeuner: un repas de roi!

Au mieux, un petit-déjeuner se compose :

- ➔ **d'un produit céréalier**, sous forme de tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis), avec une fine couche de beurre ou de confiture ou de miel. Ou encore, avec un peu de pâte à tartiner chocolatée en fine couche (et pas à la petite cuillère !). Éventuellement des céréales de petit-déjeuner, mais non fourrées et en préférant les plus simples, moins sucrées ;
- ➔ **d'un fruit** ou d'un fruit pressé ou d'un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté. Sans oublier de l'eau si l'enfant a soif ;
- ➔ **d'un produit laitier**, comme du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), un yaourt ou du fromage blanc...

Les repas de midi et du soir

Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :

- ➔ 1 portion de légumes : en crudités et/ou accompagnement du plat principal...
- ➔ 1 ou 2 fois par jour, de la viande, ou du poisson ou de l'œuf ;
- ➔ des féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles...
- ➔ 1 portion de produit laitier : fromage, un yaourt, un fromage blanc...
- ➔ 1 fruit en dessert : en quartier, en compote...
- ➔ eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !

Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.

Un goûter et... un seul!

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants. Il peut se composer d'un ou deux aliments choisis par l'enfant parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.

