

## Alimentation idéale de 2 à 5 ans.. et plus!

La petite enfance est une période d'apprentissage cruciale pendant laquelle l'enfant de 2 à 5 ans développe les habitudes alimentaires qui influenceront son alimentation et sa relation avec les aliments toute sa vie. Ces quelques conseils se veulent donc une référence qui vous fournit des informations actuelles sur l'alimentation des tout petits ainsi que des conseils pratiques qui visent l'adoption d'habitudes alimentaires saines.

**Aux alentours des 2 ans**, la période normale d'opposition permet à l'enfant de se construire en s'opposant et en s'affirmant. Au niveau alimentaire cela se traduit parfois par une « néophobie » çad peur voire dégoût de certains aliments qu'il mangeait avec plaisir jusque là! Cette phase est normale mais il est important d'éviter que l'enfant s'y installe. On peut respecter certains de ses choix, mais par exemple au moins l'obliger gentiment à goûter de tout, même en très petite quantité..et à garder le contact avec TOUS les aliments. C'est aussi la période où il peut être utile de colorer ou décorer l'assiette pour rendre le repas ludique, ou inviter l'enfant à participer à la préparation lorsque c'est possible. On peut aussi déjà commencer à lui expliquer l'importance de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Pour vous guider sur les quantités: une portion doit tenir dans le creux de sa main. Les consignes alimentaires à cet âge sont avant tout celles d'une alimentation saine, équilibrée et variée, tout comme devrait l'être celle des parents, vous, ses meilleurs modèles..Les enfants sont parfois de bons moteurs pour nous permettre de revoir et d'améliorer aussi l'alimentation de toute la famille!

C'est l'appétit des enfants qui dicte les quantités de leur alimentation. Ils savent instinctivement ce dont ils ont besoin, à condition que l'on ne perturbe pas leur centre de régulation en les forçant à manger quand ils n'ont plus faim et aussi en les incitant à grignoter entre les repas ou en les faisant se désaltérer avec des boissons sucrées alors qu'ils n'ont besoin que d'eau et de lait. Sinon ils risquent de grossir.

**Les Protéines:** Trop de protéines favorisent l'obésité à l'âge adulte et sont nocives pour la santé. De 2 à 5 ans, l'apport en protéines doit représenter 10% de l'alimentation.

**De 2-3 ans: 30-50g** de viande ou volaille ou poisson/jour et **de 3-5 ans: 50-70g/j**. C'est très peu! On y est vite et une fois /jour suffit! C'est aussi 1 petit oeuf 1x/semaine, par ex. Le poisson est recommandé 2x/semaine et on peut aussi proposer 1 repas « végétarien » par semaine qui sera complet en associant des légumineuses (pois chiches, lentilles, quinoa..) et des légumes.

Les laitages sont aussi riches en protéines. Cependant jusqu'à 5 ans les enfants ont besoin de 500ml de lait ou équivalent/j pour l'apport en Calcium et vitamine D (avec en hiver toujours 1 ampoule de Dcure 1x/mois de octobre à mars)

**Les Lipides:** Les jeunes enfants en ont plus besoin que les plus grands et les adultes: de 2-3ans: 40% et au delà de 3ans: 30% des apports. Attention en quantité cela représente à peine 10% de l'alimentation! Ils ont en particulier besoin de certains acides gras essentiels qu'ils n'arrivent pas encore à synthétiser. L'idéal est de varier les matières grasses: huile de colza, de soja, de maïs, d'olive, mélange 4 huiles et si possible de ne pas les surchauffer. Le beurre est un bon apport de vitamine A si utilisé cru.

Il faut aussi comptabiliser les graisses « cachées » dans la viande, le poisson, les biscuits, le fromage, les laitages etc..En pratique il faut compter 30-40g/j au total, ce qui veut dire en MG apparente (beurre, huile, margarine): **5-10g 3x/jour**.

Chez les enfants il est d'autant plus vivement recommandé de limiter les acides gras trans.

**Les Glucides:** Ils représentent la part la plus importante des apports alimentaires soit 50-60% selon l'âge, mais attention ici aussi à leur association aux graisses et sucres dans les biscuits, crèmes, desserts, céréales ou plats 'tout prêts'! Je suis pour la tartine et le bon pain, complet si possible. Elle présente un intérêt sain au petit déjeuner, au goûter et si nécessaire au souper. Les céréales en général, surtout complètes, sont nécessaires à chaque repas selon l'appétit de chacun et représentent un excellent aliment pour éviter les grignotages. Il y a le choix: pain, pâtes, pommes de terre, riz, maïs, efly, semoule, pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges, etc...

**L'eau:** l'eau doit rester la principale boisson de l'enfant, avec le lait. Ses besoins hydriques sont de 1L/jour, soit environ 500ml de lait et 500ml d'eau! Les jus doivent rester exceptionnels car trop sucrés..ils ne comptent en tout cas pas pour une portion de fruit!

**En pratique:**

**Un Petit Déjeuner de roi:**

1 Féculent: tartines de pain gris ou complet garnies d'un peu de beurre et confiture ou d'un peu de choco

attention: les céréales raffinées sont grasses et sucrées et entraînent souvent par effet rebond une hypoglycémie en milieu de matinée..

1 produit laitier: verre de lait ou de choco ou un yaourt

1 fruit ou jus de fruit frais

Si votre enfant n'arrive pas à déjeuner: il doit au minimum BOIRE (lait, jus, eau) et prendra ses tartines comme 10h, quand il aura faim au lieu de biscuits...

Le 10h n'est pas nécessaire si l'enfant a bien déjeuné! Il devrait alors juste boire de l'eau ou du lait. On ne mange pas juste parce que la cloche sonne à l'école...

**Le Repas « Tartine » de Midi:**

1 Féculent: pain toujours complet si possible garni d'un apport protéique: fromage ou jambon avec très peu de MG (beurre/margarine) PAS de mayonnaise ou de garnitures en sauce, pas de charcuteries grasses.

1 portion de fruits ou légumes : fruit à croquer ou crudités (penser aux tomates cerises ou bâtonnets de carotte ou concombre) ou compote (un jus ne compte pas!) + parfois un petit dessert lacté: yaourt, crème..

ET de l'eau à volonté

**ou le repas chaud de midi:**

1 Féculent à varier: pdt, pâtes, riz etc.. (voir supra)

1 portion de légumes: varier légumes crus et cuits, penser à la soupe pour les repas sans légumes..

1 portion de protéines: viande, poisson, oeuf: attention en petites quantités! viser 50g!!

1 produit laitier: 1 verre de lait ou un yaourt

éventuellement un fruit en dessert

et comme boisson? de l'eau!

**Le vrai bon goûter sain et nourrissant:** pour « tenir » sans grignoter jusqu'au repas du soir

1 féculent

1 produit laitier

1 fruit ou 1 bol de soupe

et de l'eau!

**Un souper léger:** et si possible pas trop tardif

soit un repas tartine comme proposé à midi avec un bol de soupe

soit un repas équilibré avec féculent, protéines en petite quantité(50g), légumes, fruits et un produit laitier.

L'eau reste la seule boisson à table.

**BON APPETIT!!**

En famille, toujours à table et dans la bonne humeur!