

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Définition de l'équilibre alimentaire

Il s'agit de la quantité et de la qualité nécessaires des aliments qu'il faut apporter à l'organisme. Ces derniers doivent assurer la bonne santé et le développement de l'enfant selon l'âge et le sexe.

Comment manger équilibré ?

- Assurer trois repas équilibrés par jour et des collations pour satisfaire les besoins énergétiques et nutritifs.
- Éviter les aliments trop sucrés, trop salés et trop gras.
- Maintenir des horaires fixes pour les repas et essayer de n'en sauter aucun.
- Limiter le grignotage.
- La répartition des apports nutritionnels quotidiens doit se faire de la manière suivante : 12 à 15 % de protéines (moitié animale et moitié végétale), 50 à 55% de glucides (1/5 à absorption rapide et 4/5 à absorption lente) et 30 à 35% de lipides (70% acides gras saturés et 30% acides gras insaturés).

Contenu des repas

Les menus des enfants doivent être renouvelés régulièrement et ce dès son plus jeune âge. Ceci aide à instaurer de bonnes habitudes alimentaires et à découvrir de nouveaux goûts.

Outre les 3 repas principaux, un goûter est souvent nécessaire. Par ailleurs, la quantité des aliments va varier et croître selon l'âge, l'appétit et l'activité physique de l'enfant.

Inclure les fruits et légumes de saison est fortement conseillé puisque leurs prix et leurs goût sont meilleurs.

Exemples de menu selon l'âge

Bébé (entre 6 mois et 9 mois)

Déjeuner

- Une purée de légume + 2 cuillères de viande ou poisson + $\frac{1}{4}$ d'œuf dur (1/2 œuf à partir de 9 mois).
- Compote de fruits (banane et fruits secs à partir de 9 mois).

Goûter

- 210 ml d'eau mélangés à 7 mesures de lait en poudre.

Enfant de 3 ans

Durant la journée il doit consommer :

- 5 fruits et légumes par jour.
- Des céréales pendant chaque repas.
- Du poisson ou de la viande pour le déjeuner et le dîner.
- 4 produits laitiers (lait, yaourt, fromage...).

Enfant de 4 à 6 ans

Déjeuner

- 50 g de légumes de saison.
- 50 g de viande ou de poisson.
- 100 g de féculents.
- 30 g de produit laitier.
- 1 fruit.
- Du pain.

Goûter

- Pain et confiture ou biscuits.
- 1 fruit.