

Régime alimentaire de l'enfant

Une alimentation saine renforce le potentiel d'apprentissage et le bien-être des enfants. Elle diminue les futures risques de contracter des problèmes de santé (obésité, troubles de l'alimentation, maladies cardiovasculaires). Elle permet de préparer à une vie saine et équilibrée, qui pourra se poursuivre jusqu'à l'âge adulte.

Les bonnes habitudes nutritionnelles

La plupart des enfants suivent l'exemple des adultes autour d'eux. Un adulte qui a de bonnes habitudes nutritionnelles pourra plus facilement transmettre ses habitudes à l'enfant.

Il faut donc manger de manière régulière. Prendre un petit déjeuner complet le matin est primordial. Il faut aussi partager les repas avec les enfants, manger ce qu'ils mangent et savoir apprécier les différents composants du repas. Ceci s'applique particulièrement aux fruits et légumes. En effet, les enfants ont tendance à s'en désintéresser très tôt, il faut donc veiller à leur apprendre à les aimer, sans pour autant les forcer. La meilleure manière est d'en consommer nous-mêmes, de façon quotidienne, et de faire voir à l'enfant que nous apprécions cette consommation.

Les repas faits maison sont la meilleure option. De plus, un enfant qui prend l'habitude de manger chez lui sera beaucoup moins tenté de manger dans des fast-foods au fur et à mesure qu'il grandira.

Repas et collations

Il est recommandé de faire prendre à l'enfant trois repas réguliers par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner, en plus d'une à trois collations. Les enfants ont en effet un petit estomac qui se remplit vite. Ils peuvent donc avoir besoin de manger à des intervalles assez courtes. Le grignotage est cependant à proscrire, et les collations doivent être aussi saines que les repas.

Constitution des repas

Un repas équilibré est un repas constitué d'aliments frais, complets et non transformés. Il faut donc :

- augmenter la consommation des légumes et fruits (apport en fibres, en vitamines et en minéraux), mais aussi des féculents, en favorisant les variétés de grains entiers (apport en énergie.)
- limiter l'énergie puisée dans les graisses et favoriser les graisses non saturées aux graisses saturées. Diminuer donc la consommation des hamburgers, chips et fritures.

- limiter les produits sucrés (boissons gazeuses, gâteaux, biscuits).
- favoriser la consommation du lait et des produits laitiers (apport en calcium, en calories et en vitamine D).
- favoriser la consommation des viandes maigres, des œufs, des volailles, des poissons, des lentilles, des pois et des haricots (apport en fer et en protéines).

L'eau

L'eau est un aliment vital ; il faut en boire beaucoup. Il est préférable d'en proposer entre les repas et collations, afin de garder l'enfant hydraté mais aussi afin qu'il n'en boive pas trop lorsqu'il mange. Cela risque de lui couper la faim.

De même, il faut favoriser l'eau et les jus de fruits ou de légumes frais aux boissons sucrées.