



ELTERN POST

ÉDITION
02/2025

UNE ALIMENTATION SAINES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Conseils pratiques en matière d'alimentation pour les parents

Chers parents, tuteurs légaux et familles,

Les enfants apprennent à manger non seulement par le goût, mais surtout par l'exemple et au quotidien.

Dès leur plus jeune âge, ils observent ce que font les adultes : comment ils font leurs courses, cuisinent, mangent et savourent.

Une alimentation saine ne commence donc pas dans l'assiette, mais dans la vie familiale commune.

Et elle ne doit pas être parfaite, mais surtout adaptée au quotidien, affectueuse et détendue.

Votre équipe de l'Association bavaroise de protection de l'enfance



ELTERNPOST gratuit
à télécharger



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern





POURQUOI UNE ALIMENTATION SAINE EST-ELLE SI IMPORTANTE POUR LES ENFANTS ?

Les enfants grandissent vite, sont actifs et curieux, et ont donc besoin d'énergie, de vitamines, de minéraux et de liquides.

Manger ne nourrit pas seulement le corps, cela renforce également la concentration, l'humeur et le développement.

De bonnes habitudes alimentaires pendant l'enfance ont souvent un effet positif tout au long de la vie.

Il ne s'agit pas seulement de ce qu'il y a dans l'assiette, mais aussi de la manière dont on mange : les enfants ont besoin de structure, de patience et de plaisir à manger.



MANGER, C'EST PLUS QUE SE RASSASIER, C'EST CRÉER DES LIENS

Les repas pris en commun sont des moments importants pour la famille.

Ils favorisent la proximité, les échanges et donnent un repère dans la vie quotidienne.

Même de petits rituels comme une prière avant le repas, une place réservée à table ou la préparation commune du repas renforcent le sentiment de sécurité et d'appartenance.

Les enfants qui mangent régulièrement en famille sont plus enclins à goûter de nouveaux plats et développent une relation saine avec la nourriture.

Leur développement linguistique bénéficie également des conversations et des rires autour de la table.

Bien sûr, il est souvent difficile dans la vie quotidienne de réunir tout le monde autour d'une table, entre les horaires de travail posté, les rendez-vous, les longues journées à la crèche ou à l'école.

Mais même un seul repas pris ensemble par jour est déjà précieux. Même avec un seul parent.

Conseil : éteignez délibérément votre télévision, votre tablette et votre téléphone portable pendant les repas ou rangez-les.

Même si tout ne se passe pas toujours sans accroc, tout ne doit pas forcément être parfait. Les enfants ont le droit d'essayer, d'expérimenter et parfois aussi de refuser quelque chose. L'important, c'est de ne pas les pousser. Montrer l'exemple, ça marche.



QU'EST-CE QUI AIDE AU QUOTIDIEN ?

Tout est question d'attitude : si vous, en tant que parents, avez une attitude détendue et positive vis-à-vis de l'alimentation, vos enfants pourront également la développer.

Repas réguliers : 3 repas principaux + éventuellement 2 collations

Pas de disponibilité permanente : ainsi, les enfants apprennent à mieux ressentir la faim et la satiété. Faites suffisamment de pauses entre les repas (environ 2 à 3 heures)

Proposer plus souvent des nouveautés : sous différentes formes (à la vapeur, en purée, coupées en petits morceaux, etc.)

Manger avec eux : les enfants s'inspirent de ce qu'ils voient

Laisser l'enfant décider : c'est lui qui décide ce qu'il mange et en quelle quantité.

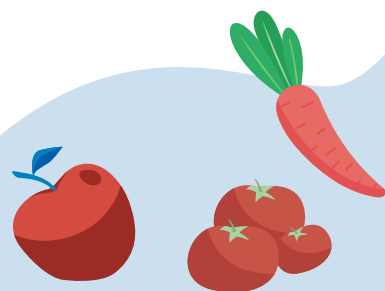
Toutes les pleurnicheries ne sont pas liées à la faim : parfois, il s'agit plutôt d'un besoin de proximité ou d'ennui.

Le repas comme moment de conversation : pendant le repas, nous discutons en famille de sujets positifs.

Boissons autorisées : il est permis de boire pendant le repas.

Ceux qui ont fini peuvent se lever : enfants des crèches et des garderies ne sont pas obligés de rester assis jusqu'à ce que tout le monde ait fini. Ils peuvent se lever et jouer lorsqu'ils ont fini de manger.

Les enfants peuvent exprimer leurs souhaits : il y a parfois le repas préféré des enfants et chacun peut faire une demande. Un menu hebdomadaire peut être établi ensemble. Il est affiché sur le réfrigérateur.





ATTENTION ! CE QUI N'EST PAS UTILE :

- Toujours forcer les enfants à manger : les enfants ne peuvent pas développer leur propre sensation de faim
- Toujours forcer les enfants à finir leur assiette : les enfants ne peuvent pas développer leur propre sensation de satiété
- Toujours interdire complètement certains aliments, comme la viande ou les sucreries : les enfants mangent jusqu'à en vomir lorsqu'ils en trouvent quelque part et commencent à manger en cachette
- Ne manger qu'en passant et en jouant : les enfants ne peuvent pas développer un sentiment sain de faim, de satiété, d'alimentation consciente et de repas comme moment de convivialité
- Constamment réprimander les enfants sur leur comportement alimentaire, les interroger (qui, quoi, quand) ou parler de l'école : cela gâche le plaisir des enfants de manger ensemble et ils perçoivent alors le repas comme quelque chose de négatif

CONSEIL : si vous rencontrez des difficultés liées au comportement alimentaire ou si vous êtes inquiet, demandez conseil à des experts.





QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR LES ENFANTS ?

Boire:

- Les enfants âgés de 4 à 10 ans doivent boire environ 800 ml à un litre par jour.
- Le mieux : de l'eau ou du thé non sucré.
- Les jus de fruits fortement dilués (1:3) constituent une alternative.
- Évitez les boissons sucrées, elles fournissent des calories vides.

Légumes et fruits :

- 5 portions par jour, aussi colorées et variées que possible, par exemple une petite banane au petit-déjeuner, des lamelles de poivron en collation, une portion de brocoli au déjeuner, une pomme dans l'après-midi et quelques tranches de concombre au dîner.
- Les légumes peuvent également être consommés en sauce, en gratin, crus ou en purée.
- Une assiette joliment présentée fait souvent des merveilles !

Céréales et pommes de terre :

- Les produits à base de céréales complètes rassasient plus longtemps et fournissent des fibres alimentaires
- Il est préférable de cuire les pommes de terre à l'eau ou au four, plutôt que de les frire
- Les pâtes, les flocons d'avoine et le riz sont des sources d'énergie simples et saines

Produits laitiers :

- Lait, yaourt, fromage tous les jours, si possible naturels, sauf en cas d'intolérance ou d'allergie
- Le yaourt nature avec des fruits frais est préférable aux produits pour enfants, tels que les Fruchtzwerge, les Quetschi et les Milchschnitte. Ceux-ci contiennent énormément de sucre, ce qui est mauvais pour les dents et le corps (obésité)





Viande, poisson et œufs :

- Poisson 1 fois par semaine : idéalement : saumon, hareng, sans arêtes (poissons locaux)
- Viande maigre (dinde, poulet) 2 à 3 fois par semaine, charcuterie plutôt rarement
- Œufs : jusqu'à cinq fois par semaine
- Les alternatives végétales telles que la pâte à tartiner aux lentilles, le houmous ou la purée de noix apportent de la variété

Graisses et sucreries :

- Moins, c'est mieux : les snacks et les plats préparés contiennent souvent des graisses cachées, par exemple dans les pâtisseries feuilletées ou les vinaigrettes toutes prêtes.
- Les sucreries sont autorisées, mais il est préférable de fixer des « règles de grignotage » strictes, par exemple : « après le déjeuner, il y a un dessert »
- Alternatives saines : fruits secs (non sulfurés), barres de céréales aux fruits

BESOINS NUTRITIONNELS DANS LE CADRE D'UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ET VÉGÉTALIEN

Une alimentation sans viande, poisson ni charcuterie est tout à fait possible pour les enfants, à condition que l'apport nutritionnel soit équilibré. Veillez à leur apporter suffisamment de fer, de zinc, de protéines B12 et de graisses saines.



Les bonnes sources végétales sont :

- Avoine, millet, pain complet
- Légumineuses (par exemple, lentilles, pois chiches)
- Épinards, courgettes, flocons d'avoine, noix/purée de noix

Une alimentation purement végétalienne est nettement plus exigeante. Elle comporte un risque de carences en : calcium, fer, iode, sélénium, zinc, vitamines D, B2 et B12, ainsi qu'en acides gras oméga-3.

Important : pour l'alimentation végétalienne des enfants, demandez toujours l'avis d'un médecin ou d'un nutritionniste afin d'éviter les carences et d'assurer le bon développement de l'enfant.

UN BON PETIT-DÉJEUNER, UN BON DÉPART :

Le petit-déjeuner est important, mais souvent, on manque de temps le matin. Prendre son petit-déjeuner ensemble permet de commencer la journée de manière plus détendue. Les enfants mangent mieux lorsqu'ils sont en compagnie.

Conseil : dès l'âge de la crèche, confiez-leur de petites tâches adaptées à leur âge pour préparer le petit-déjeuner, comme couper des fruits, tartiner du pain ou mettre la table. Cela apporte de la structure et du plaisir, tout en leur enseignant la valeur du vivre ensemble.



RITUELS ALIMENTAIRES ET DONNER L'EXEMPLE :

Les enfants apprennent mieux à travers ce qu'ils voient. Manger ensemble signifie que l'alimentation est importante : même si cela peut parfois être chaotique, les petits rituels, les interactions affectueuses et les structures claires rassurent les enfants.

Montrez-leur que vous appréciez les repas et goûtez vous-même de nouveaux aliments.

Laissez les enfants manger tranquillement, sans pression ni contrainte.

Petits mangeurs ? Pas de quoi s'inquiéter

- Les enfants découvrent la nourriture de manière ludique, cela prend du temps
- Le refus est normal, il suffit de proposer plus souvent sous une autre forme
- Pas de contrainte, pas de système de récompense avec la nourriture

Remarques importantes concernant la petite enfance

- Risque d'étouffement : pas de noix entières, de légumes crus durs, de bonbons, de raisins avec pépins
- Éviter les sachets souples : ils contiennent beaucoup de sucre et le manque de mastication est mauvais pour le développement de la mâchoire et du langage
- Il vaut mieux couper les aliments en petits morceaux et les proposer sous forme molle



IDÉES DE RECETTES :

Gratin de pâtes aux légumes facile :

Ingrédients : pâtes complètes, légumes (par exemple courgettes, poivrons, carottes), un peu de fromage frais, fromage à gratiner

Préparation : couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir, les mélanger avec les pâtes cuites et le fromage frais, saupoudrer d'un peu de fromage et enfourner.





Un sandwich coloré pour la récréation :

Un sandwich sain pour la récréation rassasie, est savoureux et fournit de l'énergie.

- Une tranche de pain complet (par exemple tartinée de fromage frais, de beurre ou de houmous)
- 1 à 2 tranches de concombre ou de poivron dessus
- Un peu de fruits (par exemple des quartiers de pomme ou quelques raisins sans pépins)
- Un petit morceau de fromage ou autre alternative
- À boire : de l'eau ou du thé non sucré dans une gourde

Le mieux est de tout emballer dans de petites boîtes colorées, cela permet de conserver la fraîcheur et rend le tout appétissant.

Conseil : laissez votre enfant participer à la préparation du casse-croûte, cela lui donnera davantage envie de manger



Repas à emporter :

- Pommes pelées et coupées en petits morceaux dans une boîte avec couvercle
- Myrtilles dans une boîte avec couvercle
- Concombres pelés et coupés en petits morceaux dans une boîte avec couvercle
- Bananes
- Gaufres au maïs
- Bouteille ou gobelet avec de l'eau

Exemple d'emploi du temps quotidien :

- Petit-déjeuner : muesli avec des fruits frais
- Collation : bâtonnets de légumes, yaourt avec des fruits frais, pain complet
- Déjeuner : galettes d'avoine/légumes avec brocoli et purée de pommes de terre
- Dîner : soupe de légumes avec pain complet ou pain complet avec fromage

Les enfants devraient en outre boire 6 à 8 verres d'eau par jour afin de rester bien hydratés. Les boissons et les snacks sucrés devraient rester exceptionnels.



LE SUCRE – POURQUOI MOINS, C'EST MIEUX

Les enfants adorent les sucreries, c'est tout à fait normal. Mais trop de sucre est mauvais pour la santé et peut nuire aux enfants à long terme. On le trouve non seulement dans les bonbons, mais aussi dans de nombreuses boissons, yaourts ou snacks industriels. Les limonades et les jus sucrés, en particulier, contiennent souvent autant de sucre que plusieurs morceaux de sucre par verre, sans que l'on s'en rende compte.

Une consommation élevée de sucre chez les enfants peut :

- augmenter le risque de surpoids
- entraîner de l'hypertension, du diabète et une stéatose hépatique
- endommager les dents
- détériorer la concentration
- et, à long terme, influencer le développement mental.



Des études montrent que les enfants qui ont une alimentation riche en sucre et déséquilibrée obtiennent de moins bons résultats aux tests d'intelligence que les enfants qui ont une alimentation saine.

Cela ne signifie pas que les sucreries sont interdites. Une glace ou un morceau de gâteau de temps en temps, c'est acceptable, mais il est important que cela reste une exception. Les petites collations non sucrées sont bien meilleures.

Conseil : consultez la liste des ingrédients, car souvent, la teneur en sucre est plus élevée qu'on ne le pense.

De plus, interdire le sucre rend souvent les sucreries encore plus intéressantes ou incite à les « grignoter » en cachette. Il s'agit ici de trouver le juste milieu.

CONCLUSION : PROCHE DU QUOTIDIEN, COLORÉ ET COLLECTIF

Une alimentation saine ne doit pas nécessairement être parfaite.

Ce qui importe davantage, c'est :

- les repas pris en commun
- une ambiance détendue
- des plats variés et simples
- de bons modèles





Que ce soit au petit-déjeuner, au dîner ou lors d'une collation, les enfants développent des habitudes alimentaires saines grâce à la répétition, à l'accompagnement et à l'amour.

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Kinderernährung: Das Standardwerk für eine gesunde Entwicklung
→ *Dr. Annette Kast-Zahn; Dr. Hartmut Morgenroth*
- Gesund essen macht schlau: Ernährung für Kinder und Jugendliche → *Dagmar von Cramm*
- Was Kinder essen brauchen: Gesund ernähren leicht gemacht
→ *Edith Gätjen*

Internetlinks:

- Vegetarische Ernährung für Kinder | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/>
- Familienmahlzeiten | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/familienmahlzeiten/>
- Zucker macht Kinder krank
→ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/ernaehrung-news/allgemein-ernaehrung/kinder-zucker>
- Ernährung im Kleinkind- bis ins Vorschulalter | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/>
- Gut essen und trinken | DGE
→ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>
- Für Sie und Ihr Kleinkind- Gesund ins Leben
→ <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/>



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

