



L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT : ENTRE CONVIVIALITE, EDUCATION ET DIETETIQUE



LE REPAS DES ENFANTS

1 - Principes Généraux

- 1.1 - Conditions indispensables au bon déroulement des repas
- 1.2 - Principes d'organisation
- 1.3 - Actions favorisant le développement de l'autonomie de l'enfant

2 - Déroulement des repas

- 2.1 - avec les "tout petits"
- 2.2 - les enfants d'âge intermédiaire
- 2.3 - les enfants de plus de 2 ans

3 - Transmissions

4. - Repas festifs

5 - Notions de diététique

- 5.1 - Diversification alimentaire
- 5.2 - Introduction des principaux aliments
- 5.3 - Structure des menus
- 5.4 - Équivalences alimentaires
- 5.5 - Rôle des constituants des aliments

Pour l'enfant, le repas revêt une importance toute particulière : temps fort de la journée, il est pour le petit, un moment privilégié de contacts, d'échanges avec l'adulte et les autres enfants. L'enfant peut ainsi, constituer ses habitudes alimentaires, mélange de ses goûts personnels, habitudes familiales et vivre de nouvelles expériences.

Pour le tout petit enfant, le repas répond à une tension physiologique créée par la faim, procure du plaisir par la satisfaction du besoin, par le goût des aliments, par le contact chaleureux avec l'adulte, et par la possibilité d'expérimenter.

Ce moment d'échanges doit concilier convivialité, plaisir, découverte et apprentissage.

1 - Principes généraux

L'adulte s'adapte au rythme de l'enfant. Celui-ci doit s'organiser en fonction des besoins des enfants,

Besoins physiologiques : respirer, boire, manger, dormir...

Besoins de protection, de sécurité affective et physique, de communication, d'expérimentation... (Respecter ses besoins, c'est être capable d'en repérer les manifestations, par l'observation et pouvoir leur apporter une réponse adaptée).

L'adulte est à l'écoute de l'enfant pour l'aider à satisfaire son besoin de manger, en se rappelant que la sensation de faim peut être douloureuse et qu'il est incapable d'attendre. C'est une des raisons pour lesquelles l'alimentation doit être donnée à la demande et non suivant des horaires rigides. Aider à la satisfaction des besoins n'exclut pas le fait qu'il faille aider l'enfant à devenir autonome, l'aider à faire tout seul.

L'enfant doit apprendre dès son plus jeune âge que la satisfaction de ses besoins est légitime et ne doit pas répondre au plaisir ou déplaisir d'une autre personne. Dans le cas contraire, il perdrait l'autonomie de son propre corps, au profit d'une relation de dépendance à l'égard d'un autre.

Respecter le besoin de manger, c'est aussi respecter les goûts de l'enfant et son appétit. Comme toute personne, l'enfant a le droit de ne pas avoir faim, de ne pas aimer certains plats.

1.1 - Conditions indispensables au bon déroulement des repas

- moment de plaisir et de socialisation, devant se dérouler dans une atmosphère calme, conviviale et chaleureuse
- volonté de confort pour l'enfant et l'adulte
- besoins de repères pour l'enfant :
- nécessité de disponibilité totale de l'adulte
- prise en charge de l'enfant, nécessitant une bonne connaissance de :
 - Ses habitudes de vie et du déroulement de la journée
 - Ses capacités
 - Ses goûts
 - Son appétit
 - Interprétation des pleurs (crier ne signifie pas toujours vouloir téter : désir de relation, appel à la communication)
 - prise en compte de "l'état du jour de l'enfant " (fatigue, maladie, rythme...)
 - observation constante de l'enfant
 - dialogue, réflexions et transmissions au quotidien avec les parents
 - mise en place de négociations avec les enfants, afin que le repas ne devienne pas une suite d'interdits, de contraintes ou de conflits
 - mise en place de conditions pratiques, permettant l'expérimentation, dans le respect des capacités de chaque enfant, afin de développer son autonomie.

1.2 - Principes d'organisation

Il faut avant tout savoir s'organiser! :

- organisation dans le temps
 - organisation dans l'espace
 - organisation de la disponibilité de l'adulte
 - organisation matérielle
 - organisation pédagogique
-
- Organisation dans le temps

- Le repas de midi peut se dérouler entre 11h30 et 14 heures. Chez les bébés, les enfants prennent leurs repas échelonnés en fonction du déroulement de la journée et du rythme de chacun (temps de sommeil, temps d'éveil).

- A noter : l'intérêt de décaler vers 11 h 30/12 h, le déroulement du repas chez les grands (et non plus systématiquement à 11 h), ce qui correspond davantage à leurs habitudes familiales.

- Les goûters se déroulent entre 15 et 16 heures (un goûter pris trop tôt n'aurait pas d'intérêt). Chez les bébés, le goûter est donné en fonction de l'heure du repas de la mi-journée.

- Importance de prendre son temps pour le déroulement du repas (les enfants stressés et pressés mangeront mal, le rythme de chacun n'étant pas pris en compte),

➤ Organisation de la disponibilité de l'adulte

- L'adulte qui donne un repas à l'enfant reste complètement impliqué dans cette action : complètement disponible à l'enfant (regard, paroles, installation).

L'adulte ne donne jamais à manger à deux enfants en même temps.

- L'enfant mange soit, sur les genoux de l'adulte (tous deux bien installés), soit dans un transat (pour le repas à la cuillère), l'adulte toujours installé à la hauteur de l'enfant et non sur une chaise d'adulte : l'enfant n'aurait vue que sur les genoux de l'adulte.

A noter que le biberon se donne le plus possible dans les bras de l'adulte (sans coincer une partie du corps de l'enfant sous le bras de l'adulte) en favorisant l'échange visuel et verbal.

- Le passage à table se fait en concertation avec l'enfant, après maîtrise de la position assise et bonne coordination main/bouche. (L'utilisation du Baby-Relax plus raide et moins bien adapté ergonomiquement, ne se fera que ponctuellement).

➤ Organisation matérielle

a) Le choix du mobilier

- Tables gaies, adaptées à la taille des enfants (éviter les trop grandes tables et trop hautes),
- Chaises adaptées à la taille des tables et des enfants :

^ Petites chaises à accoudoirs, pour les tout petits, chaises normales pour les plus grands (taille 0 ou 00)

Taille	00	00	0	0 / I
hauteur d'assises (en cm)	16	18	22	22 / 26
hauteur de table (en cm)	34	36	41	41 / 46
taille de l'enfant (en cm)	70	90/96	96	96/111
âge approximatif	1 an	15/24 mois	2 ans	2 - 3 ans

b) Choix du matériel

- Utilisation de nappes ou sets de table (pour différencier la table où l'on joue et où l'on mange)
- Vaisselle gaie, décorée, adaptée aux enfants (privilégier la couleur)
- Couverts adaptés
- Verres transparents (permettant de voir ce qu'il y a à l'intérieur). Les verres ne doivent pas être trop gros ni trop lourds (plastique transparent pour les petits).
Utilisation ponctuelle possible de becs verseurs transparents (intermédiaire entre biberon et verre).
- Utilisation de plats de service adaptés (maintien du chaud).
- Utilisation de cuillères de service (pas trop lourdes, permettant à l'enfant de se servir seul).
- Petites carafes d'eau (1/2 litre) transparentes (pouvant être manipulées par les enfants).
- Utilisation chez les bébés moyens, de bavette en coton, suffisamment grande pour protéger les

vêtements (laçage autour du cou par l'adulte en prévenant l'enfant).

- Possibilité d'utiliser chez les grands, des bavettes en coton, munies d'un élastique, permettant aux enfants de les mettre et de les retirer seul.

En aucun cas, les bavettes ne sont coincées sous l'assiette, ce qui limiterait les mouvements et l'autonomie de l'enfant (la bavette étant là, pour protéger les vêtements de l'enfant).

➤ Organisation pédagogique

- Respect du rythme de chaque enfant.
- Respect de son appétit (gros ou petit mangeur)
- Respect de ses habitudes de vie
- Respect des consignes apportées par les parents
- Tout changement alimentaire se fera avec l'accord des parents et en premier lieu à la maison avec les parents : introduction de la cuillère, introduction de nouveaux aliments...
- Respect des régimes, des coutumes culturelles et religieuses.
- Utilisation du matériel de l'enfant si besoin est (tétine, biberon).

➤ Orientations pédagogiques

a) relatives à l'alimentation :

- Importance de la présentation des mets : jolis plats, belle présentation, différencier les textures.
- Les menus sont variés et équilibrés.
- Faire découvrir aux enfants l'odeur, la couleur, la saveur (sucré, salé, chaud, froid).
- Aide au choix par présentation des aliments (les nommer) les aliments ne sont pas mélangés la viande est découpée devant eux, les fruits leur sont présentés entiers, épluchés et coupés devant eux
- Le dessert n'est pas une récompense au bon repas (tout le monde y a droit).

b) relatives à l'enfant :

- Faire goûter l'enfant, sans jamais forcer
- Le refus de nourriture doit être considéré comme un langage
- L'enfant "petit mangeur" n'est jamais servi en trop grande quantité (ce qui le découragerait)
- L'enfant a le droit de ne pas aimer un mets. Un produit de remplacement ne sera pas systématiquement proposé.
- Ne jamais alterner les cuillères de salé et de sucré (afin que l'enfant mange mieux les légumes !).
- l'enfant plus grand peut participer à la mise en place des couverts, à leur rangement, au nettoyage de la table.
- L'adulte aide l'enfant à doser ses quantités : il a droit de ne pas manger tout ce qu'il a mis dans son assiette.
- L'enfant peut boire avant, pendant, après le repas et dans la journée.
- L'enfant a droit au pain
- *L'enfant*, s'il le souhaite et s'il en a les capacités, peut se servir seul (même si cela prend plus de temps).
- L'attente avant et après [a fin du repas, doit être aménagée (l'enfant supporte mal d'attendre trop longtemps).
- li faut accepter que l'enfant prenne des pauses durant le repas, ou refuse de manger.
- L'adulte répond à l'enfant qui demande de l'aide pour manger (même s'il mange habituellement

seul).

- Mise en place de négociations indispensables adulte/enfant concernant les "doudous" : peuvent rester proches de l'enfant s'il en a besoin durant le repas (sur les genoux, sous la chaise, sur une chaise à proximité...).
- Il n'y a pas d'heure fixe pour commencer ou finir les repas.
- Lors des échanges pendant les repas, l'adulte tient un discours valorisant, bienveillant et encourageant, l'ambiance reste conviviale.
- Les commentaires seront adaptés : EVITER : "tu manges comme un cochon", "tu es maladroit", "tu manges trop", "tu ne manges rien"...
- Si le repas devient une source de conflits entre l'enfant et l'adulte, il est important de savoir passer le relais.
- Apprentissage progressif du : "merci", "s'il te plaît" sans que cela ne devienne contrainte ou conflit.
- Durant le repas (pour les enfants qui marchent), l'enfant a le droit de quitter la table pour aller aux toilettes, si besoin est (même s'il a encore une couche).
- Un enfant souillé (selles dans la couche) sera changé durant le repas (confort pour lui-même et les autres enfants).

1.3 - Actions favorisant le développement de l'autonomie de l'enfant.

- installation adaptée des enfants
- liberté de mouvements
- verbalisation
- accompagnement de l'attente
- utilisation de matériel adapté (en fonction des âges des enfants)
- attribution d'autorisation :
 - droit "de toucher"
 - droit "d'utiliser"
 - droit "de refuser"
 - droit "d'essayer, recommencer, échouer, revenir en arrière, de choisir..."
 - droit de prendre le temps, droit au plaisir...
- *mise en place de petites règles d'organisation, apportant repères et limites :*
 - chacun son tour
 - en laisser pour l'autre...
 - attendre... un peu
 - participer
 - aider

2. - Déroulement des repas

2.1 - Avec des « tout petits » (de 3 à 12 mois)

« Chez les bébés » : les biberons sont donnés à la demande, dans le respect de leurs besoins et habitudes (lait, tétines). L'adulte, bien installé et disponible pour l'enfant, évite de parler durant la prise du biberon ou de s'occuper d'autres enfants. Il est important de prendre le temps du « rot ».

Lors de la prise des repas à la petite cuillère :

L'assiette est préparée au dernier moment : pas trop « chargée », aliments ni trop chauds, ni froids. Chaque cuillère donnée à l'enfant ne doit pas être trop « chargée »

Ne pas systématiquement racler le menton de l'enfant à chaque cuillerée pour récupérer le « trop- »

plein ».

L'introduction progressive des morceaux se fera en tenant compte de la réaction de l'enfant en concertation avec les parents.

Ne pas oublier de donner à boire de l'eau (avant, pendant, après le repas) (et dans la journée).

Le tout-petit est accompagné, guidé dans une volonté de plaisir, de découverte et d'autonomie : il est autorisé à toucher le biberon, les aliments avec ses mains, les ustensiles de repas (assiette, gobelet, cuillère) et dès qu'il le souhaite, il manipule seul sa cuillère.

Le biberon n'est pas supprimé trop tôt, la succion étant un plaisir pour l'enfant. Il y renoncera de lui-même, pour d'autres plaisirs,

L'installation à table est proposée aux enfants qui se tiennent bien assis, qui montrent leur désir de participer activement au repas : ils profitent pleinement de ces expériences et ils goûtent très rapidement au plaisir de partager le repas avec d'autres. Jouer avec ses aliments, s'approprier le contenu de l'assiette du voisin, renverser une timbale... sont pour eux, des expériences et des échanges qui leur donnent beaucoup de plaisir et la sensation d'une découverte passionnante.

- utilisation du système « double cuillère » en phase intermédiaire,
- le lavage du visage et des mains de l'enfant, se fait avec douceur et verbalisation "Je vais t'aider à laver ton visage" (il adore sucer et jouer un moment avec les gants de toilette humide),
- entre les repas de chaque enfant, l'adulte doit impérativement se laver les mains.

2.2 » Avec les enfants "d'âge intermédiaire" (enfants entre 1 et 2 ans)

Avec les enfants de cette tranche d'âge où certains mangent à table avec les copains où d'autres ont encore besoin de relation individuelle, il est important de baser l'organisation des repas sur l'observation et les besoins de chaque enfant.

Certains enfants dorment encore à la demande (le matin, en fin de matinée...). Il est nécessaire de respecter le besoin de dormir de l'enfant, même s'il est l'heure de passer à table... Le repas sera mis de côté et servi à l'enfant après sa sieste. Aucune règle stricte concernant l'heure du repas n'est appliquée.

- Accompagnement à la carte : ceux qui peuvent et veulent faire seuls, les enfants qui ont encore besoin d'aide, le système de la « double cuillère »...

- Diversification à la carte : morceaux, mixés, biberon, verre, gobelet...

Les enfants de cet âge sont toujours en mouvements, en quête de nouvelles expériences... Très actifs, ils touchent tout, veulent faire seul... Ils ne tiennent pas longtemps à table, se lèvent durant le repas, testent très volontiers l'adulte et supportent mal l'attente.

L'adulte doit tenir compte de ces paramètres pour éviter que ce moment de repas ne dégénère en suite d'interdits et d'altercations.

Pour un bon déroulement du repas, l'adulte adapte son organisation, met en place des négociations avec l'enfant, tout en commençant à lui expliquer certaines petites règles de vie.

2.3 - Avec les enfants entre 2 et 3 ans

Il est primordial de donner à l'enfant la possibilité d'être de plus en plus autonome.

Le menu du jour peut être présenté aux enfants.

Avant le repas, les enfants se lavent les mains, participent à la préparation des tables : mise et choix du couvert. Dans ce groupe, ils adorent utiliser : cuillères, petites fourchettes et petits couteaux à beurre pour faire comme les grands.

Ils peuvent enfiler seul leur bavette (à élastique). La vaisselle est colorée, changée entre plusieurs plats si besoin (le fromage et les fruits sont servis dans des petites coupelles et non directement sur la table).

Les plats à servir sont présentés aux enfants de façon à faciliter le service (à droite si l'enfant est droitier, à gauche s'il est gaucher).

Les mets sont découpés à cet instant (morceaux de viande) par l'adulte, Les desserts (yaourts, Petits Suisses) sont présentés à l'enfant non ouverts. Au départ, ils sont pré-ouverts dans un angle par l'adulte et progressivement l'enfant apprend à enlever seul la capsule (avec l'aide de l'adulte).

Les enfants peuvent choisir leur fruit sur un plateau. Ceux-ci sont épluchés, voire coupés devant eux (dans une coupelle).

Après le repas, les enfants se lavent le visage avec un gant de toilette humide. Ils ont énormément de plaisir à mettre eux-mêmes leur bavette et gant dans la panier à linge sale. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, participer au nettoyage de la table.

Le lavage des dents et le déshabillage des enfants s'organisent tranquillement après le repas.

3 - Les Transmissions

Transmettre, c'est créer, construire du lien, permettre aux parents et aux enfants de trouver cette continuité de vie qui favorise les retrouvailles du soir et qui donne du sens à la vie.

En ce qui concerne les repas, les transmissions ne sont pas toujours faciles. Tout va bien lorsque l'enfant mange bien ; c'est un peu plus compliqué lorsque, pour diverses raisons, l'enfant mange moins bien (à l'adulte de décrypter le message, de surveiller le bon état de santé de l'enfant), ou au contraire, mange un peu trop (alors qu'il est déjà un peu rond).

Néanmoins, "la bonne mère" est celle "qui nourrit bien"... Il est parfois difficile au quotidien de prendre "le recul nécessaire", face à un enfant qui mange mal, sans se sentir en situation d'échec. Ce, d'autant que le soir, au moment des transmissions avec les parents, les mots peuvent manquer, choquer, dérapier, décevoir, voire, mettre les parents eux-mêmes en situation de mauvais parents.

Il est donc primordial de réfléchir en équipe, (équipe élargie : psychologue, médecin) aux transmissions et à l'accompagnement des parents et des professionnels, sans oublier l'enfant, dans ces situations qui ponctuellement posent problème.

4 - Repas festifs

C'est l'occasion de sortir du quotidien (repas équilibré, classique), en proposant un repas plus fantaisiste qui fait plaisir à l'enfant (et à l'adulte). C'est aussi donner aux enfants le goût et le sens de la fête et transmettre les traditions.

- anniversaire des enfants
- repas de Noël, de Carnaval, de Pâques
- semaine du goût
- fêtes de fin d'année
- pique-nique d'été...

Les enfants sont regroupés, les symboles de la fête sont de mise, et les menus sont adaptés à la fête célébrée :

C'est cela donner du sens, donner de la vie, apporter des repères et transmettre.

Les parents disponibles sont associés à ces instants de fête :

- participation à l'élaboration du gâteau d'anniversaire (bien cuit pour éviter les risques toujours évoqués de Salmonellose).
- participation au déroulement des repas de fêtes, voire, s'ils le souhaitent, à leur animation (parents musiciens, chanteurs, conteurs...).

5 - Notions de diététique infantile

5.1 - Diversification alimentaire

Jusqu'à 3-4 mois, le tube digestif du bébé ne peut digérer parfaitement que le lait maternel ou lait artificiel.

A la fin du 4ème mois, on peut introduire progressivement les aliments afin d'éveiller son goût.

La diversification alimentaire se fait en 2 périodes :

➤ Première période - 4 à 5 mois

Avant tout, éducative, cette période correspond à la découverte des aliments nouveaux, des goûts nouveaux,

On peut tenter les premiers essais selon les désirs et réactions de l'enfant.

➤ Deuxième période - 5 mois à 1 an

Celle de la diversification alimentaire : elle correspond à la recherche d'un équilibre alimentaire et d'une structuration des menus au fur et à mesure que les aliments nouveaux prennent place dans l'alimentation du nourrisson.

Les aliments vont apporter à l'enfant tous les éléments nécessaires à sa vie, à son activité et à sa croissance. Les aliments doivent provenir tous les jours de chaque groupe alimentaire :

- lait et produits laitiers, aliments pour la croissance nécessaires à la formation et à l'entretien des os et des dents.

- viandes, poissons, oeufs, aliments de construction permettant la constitution des muscles, des globules rouges qui favorisent le transport de l'oxygène.

- légumes et fruits, aliments de la forme grâce à leur richesse en vitamines, en sels minéraux, en eau et en fibres nécessaires au bon fonctionnement de l'intestin.

- pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, riz, pâtes, aliments énergétiques.

- matière grasse, (beurre, huile, ...), aliments très énergétiques.

- eau, essentielle à la vie, est la seule boisson nécessaire.

5.2 - Introduction des principaux aliments en fonction de l'âge

➤ A partir de 4-5 mois : jus de fruits, bouillon de légumes, purée de légumes frais (sauf féculents), fruits en compote (pomme, poire, banane...)

➤ A partir de 5-6 mois : bœuf, veau, poulet très maigres, poisson maigre ou blanc, œuf dur (jaune, sauf si allergie), pêche ou poire crues, abricots cuits, semoule, tapioca, yaourt, Petit Suisse. La texture des aliments devient progressivement grumeleuse puis en morceaux (vérifier l'arrivée des dents).

➤ A 7 mois, le bébé peut manger seul un biscuit (sous surveillance).

➤ A partir de 9 mois, il porte la nourriture à la bouche avec les doigts. Vers 10-11 mois, il veut tenir sa cuillère.

➤ A partir de 15 mois, l'enfant commence à manger et à boire seul.

➤ A partir de 18 mois, le biberon n'est parfois plus nécessaire.

5.3 - Structure des menus

La règle d'Appert : $\frac{1}{10}$ ème du poids du corps + 200 à 250 g divisé par le nombre de repas.

- de 3 à 5 mois

5 repas = 5 biberons 1er âge
5 repas = 3 biberons lait 2ème âge
2 repas lacto diversifiés (avec chacun un biberon)

➤ de 5 à 6 mois

- Petit déjeuner : bouillie 210ml de lait 2ème âge + 15 g. de céréales ou biberon de lait.
- Déjeuner : légumes, viande ou poisson ou œuf (10 à 15 g), dessert au choix (fruit ou dessert lacté).
- Goûter : 210 ml de lait 2ème âge + complément fruit ou biscuits ou céréales.
- Dîner : potage aux légumes + mesurette de lait 2ème âge (3 ou 4).

➤ de 6 à 8 mois

- Petit déjeuner : bouillie 210 g de lait 2ème âge + 15 à 20 g. de céréales ou biberon de lait.
- Déjeuner : légumes, viande ou poisson ou œuf (15 à 20 g.), dessert au choix (fromage ou entremets ou fruit).
- Goûter : 240 ml de lait 2ème âge + complément fruit ou biscuits ou céréales. Dîner : potage aux légumes + 50 ml de lait 2ème âge, dessert au choix (en fonction de celui du déjeuner).

➤ de 8 à 12 mois

- Petit déjeuner : bouillie 210 g de lait 2ème âge + 20 à 25 g de céréales ou biberon de lait.
- Déjeuner : légumes, viande ou poisson ou œuf (20 à 25 g), fromage ou entremets, fruit.
- Goûter : 240 ml de lait 2ème âge + complément fruit ou biscuits ou céréales.
- Dîner : potage aux légumes + 50ml de lait 2ème âge, fromage ou entremets, fruit.

➤ de 1 à 3 ans

- Petit déjeuner : bouillie 210 g de lait 2ème âge + 30 g de céréales.
- Déjeuner : légumes, viande ou poisson ou œuf 30 à 40 g, fromage ou entremets, fruit.
- Goûter : 240 g de lait 2ème âge + complément fruits, biscuits ou céréales.
- Dîner : potage aux légumes, fromage ou entremets, fruit.

5.4 - Les équivalences alimentaires

Les équivalences laitières

$\frac{1}{2}$ de litre de lait =	2 pots de yaourt de 12cl
	300 g de fromage blanc
	10 Petits Suisses de 30 g
	80 g de camembert
	50 g de St Paulin
	45 g de Roquefort
	40 g de Cantal ou Hollande
	30 g de Gruyère

Les équivalences en

viande, poisson, œuf

Age	
5-6 mois	2 c. à café mixés ou $\frac{1}{2}$ jaune d'œuf cuit
7-8 mois	1 c. à soupe haché(e) ou 1 jaune d'œuf cuit
1 an	1 à 3 c. à soupe haché(e) ou œuf cuit
2 ans	50 g en petits morceaux ou 1 œuf cuit

5.5 - Rôles des constituants des aliments

PROTIDES - GLUCIDES - LIPIDES	Ce sont des constituants qui possèdent chacun des qualités. Ils sont tous utiles pour le bébé, mais chacun d'une manière différente.
PROTIDES	Constituants de base à toutes les cellules vivantes. Servent à construire, entretenir et renouveler les tissus du corps. Sont d'origine animale ou végétale,
Sources principales des protides :	viandes, poissons, œufs, produits laitiers, lentilles.
GLUCIDES	Fournissent de l'énergie. Combustibles les mieux adaptés au travail musculaire. Existe en deux sortes : les glucides simples comme le sucre qui se digère vite et les glucides plus complexes contenus dans les féculents et qui se digèrent lentement.
Sources principales des glucides	Glucides simples : sucre, pâtisserie, confiserie, soda, glace. Glucides complexes : pommes de terre, riz, pâtes, pain.
LIPIDES	Apportent beaucoup d'énergie sous une faible consommation. Sources de certaines vitamines (A, par exemple) et d'acides gras essentiels (« principes vitaminiques » nécessaires à la croissance). Sont d'origine animale ou végétale.
Source principale des lipides	Beurre - graisse animale (saindoux) - huiles végétales (Margarine).

VITAMINES ET SELS MINERAUX	Sont souvent vitaux et doivent être consommés quotidiennement à très petites doses. Une alimentation variée de qualité est encore le plus sûr moyen d'éviter toute carence alimentaire.
-----------------------------------	---

VITAMINE A	Indispensable pour la construction de l'œil, et notamment pour la vision nocturne. Favorise le maintien en bon état de la peau et des muqueuses.
Sources principales	Foie - jaune d'œufs - lait - beurre

VITAMINE B	Nécessaire pour le bon fonctionnement du système nerveux et musculaire
Sources principales	Céréales complètes - légumes verts et secs - foie - œufs

VITAMINE D	Favorise l'absorption et la fixation du calcium pour le squelette et les dents.
Sources principales	Beurre - poissons gras - jaune d'œufs et le soleil.

VITAMINE E	Intervient dans la constitution et l'organisation des cellules nerveuses et musculaires.
Sources principales	Huiles végétales

VITAMINE C	Intervient dans la défense de l'organisme et dans la formation des globules rouges. Stimule l'activité nerveuse et musculaire et l'effort intellectuel et physique.
Sources principales	Agrumes (oranges, citrons, pamplemousses, clémentines) - fruits acides (cassis, fraises, framboises) - persil - choux - tomates -salades - épinards.

CALCIUM	Constituant des os et des dents. Favorise la coagulation du sang. Intervient au niveau du tonus musculaire et du rythme cardiaque.
Sources principales	Lait et produits laitiers - légumes verts -choux - persil - épinards - fruits frais.
FER	Intervient dans le transport de l'oxygène des poumons aux organes.
Sources principales	Abats (foie, cœur, rognons) -jaune d'œufs - légumes secs.
PHOSPHORE	Intervient dans le fonctionnement musculaire. Intervient dans l'activité nerveuse.
Sources principales	Viandes - oeufs - lait et produits laitiers -légumes secs - céréales complètes.
MAGNESIUM	Permet de lutter contre la fatigue, l'anxiété. Assure la dureté des os et des dents Intervient au niveau du système nerveux.
Sources principales	Chocolat - fruits secs - céréales complètes -légumes secs.



CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE CONSTIPATION

Tant que l'enfant n'a pas repris un transit régulier, soit une selle par jour :

1 - Boire au moins 1 litre à 1 demi litre d'eau ou de bouillon de légumes ou de jus de fruits.

2 - Supprimer les aliments suivants :

Riz, pâtes, semoule de couscous

Pommes de terre

Banane, gelée de coing

Carottes cuites

Petits pois, pois chiches, légumes secs

Chocolat à croquer.

3 - Consommer rarement et en petites quantités

Sucreries, bonbons, confiseries

Pâtisseries, biscuits

Sodas (surtout le Coca Cola)

4 - Consommer tous les jours à chaque repas

- Des fruits crus (sauf banane) ou cuits

- Des légumes verts crus ou cuits (haricots beurre, verts, blettes, courgettes, épinards, champignons, concombre, endives, poireaux, tomates, salade verte) et si l'enfant n'a pas mal au ventre, il peut aussi consommer, aubergines, navets, artichauts, céleri, tous les choux (verts, blancs, rouges), salsifis.

- Du lait et des laitages (yaourt, Petit Suisse, fromage blanc).

5 - Éventuellement, consommer en plus :

Pain complet ou au son (1 ou 2 tranches aux 3 repas) Pruneaux cuits sans sucre Jus de fruits à jeun.