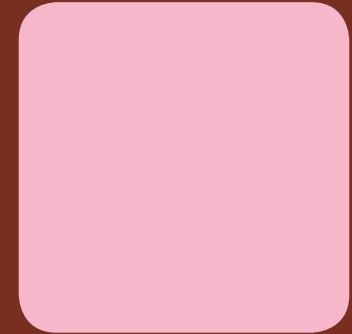


# BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR



*Petites idées  
pour apprendre  
les bons réflexes  
dès le plus jeune âge*





**Christian Favier,**  
Président du Conseil général  
du Val-de-Marne

Près d'un enfant sur dix est en situation de surpoids dans le Val-de-Marne. Soucieux de la santé des plus petits, le Conseil général et les professionnels de la Protection maternelle et infantile se mobilisent au quotidien contre l'obésité infantile.

Le Département met ainsi en œuvre depuis plusieurs années une politique globale de prévention dans ce domaine, des premiers mois de l'enfant jusqu'à son adolescence, pour que manger mieux soit une réalité pour tous.

Ce livret a été élaboré pour donner aux jeunes val-de-marnais et à leur famille des repères et conseils pratiques pour apprendre les bons réflexes dès le plus jeune âge.

J'espère qu'il répondra au mieux à vos attentes et vous accompagnera tout au long du développement de votre enfant.

## BIEN MANGER, DES HABITUDES À PRENDRE TRÈS TÔT !

L'alimentation joue un grand rôle dans la croissance de l'enfant, et tout au long de sa vie pour sa santé. Il est donc important de lui apprendre à manger équilibré et à apprécier les temps de repas.

L'introduction progressive des aliments à partir du 6<sup>e</sup> mois va permettre à l'enfant de découvrir les différentes saveurs et de se familiariser petit à petit avec les aliments.

Quand un enfant refuse un aliment, il faut lui re-proposer quelques jours après, en plus petite quantité ou préparé d'une autre façon. En aucun cas, il ne faut le forcer à manger !



*Les quantités à mettre dans l'assiette sont variables. Un enfant de 4 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un enfant de 12 ans. Sa portion de viande et de féculents doit donc être environ 2 fois plus petite.*

## PETITS CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



5 FOIS PAR JOUR

### FRUITS ET LÉGUMES

Ils doivent être présents à chaque repas. Pensez à varier la présentation et/ou la préparation afin que l'enfant trouve lui-même sa façon de les apprécier.



À CHAQUE REPAS

### PAIN ET FÉCULENTS

Donnés en quantité raisonnable, les féculents ne font pas grossir. Évitez de les préparer ou de les accompagner avec des sauces grasses, en friture ou sautés.



À CHAQUE REPAS

### LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Ils sont essentiels à la croissance des os de l'enfant par leur teneur en calcium. Dès son plus jeune âge, habituez votre enfant à prendre des laitages naturels, sans sucre ni arôme. S'il les refuse, essayez avec de la compote de fruits, de préférence « sans sucre ajouté ». Si votre enfant aime le fromage, n'hésitez pas à les varier car ils ne contiennent pas tous la même quantité de calcium ou de matières grasses.



1 FOIS PAR JOUR

### VIANDES, POISSONS OU ŒUFS

Ils sont importants car ils apportent des protéines nécessaires. L'enfant n'a besoin d'en consommer qu'une fois par jour. Évitez de les donner trop souvent panés ou frits.



EN PETITES QUANTITÉS

### MATIÈRES GRASSES

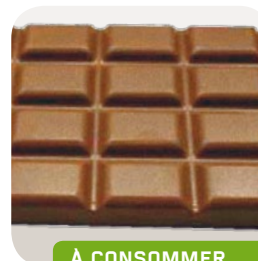
Donnez de préférence des matières grasses d'origine végétale (colza, olive, noix...). Le beurre est meilleur consommé cru sur une tartine par exemple.



À VOLONTÉ

### DE L'EAU

L'enfant peut boire autant d'eau qu'il veut, pendant et en dehors des repas. C'est la meilleure façon pour lui de s'hydrater !



À CONSOMMER  
AVEC MODÉRATION

### PRODUITS GRAS ET SUCRÉS

Ils sont très caloriques et doivent donc être donnés occasionnellement et en petite quantité :

1 barre chocolatée standard = 5 morceaux de sucre et 1 cuillère à café d'huile.

1 paquet de biscuits fourrés chocolat = 20 morceaux de sucre et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile.

1 canette de soda de 33 cl = 6 morceaux de sucre.

## BOUGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR TOUTE LA FAMILLE.

Elle maintient en forme, permet à l'enfant de dépenser son énergie et préserve la santé de tous. Il faut donc limiter le temps passé devant la télé ou l'écran de l'ordinateur et encourager l'activité physique sous toutes ses formes. Pour les petits, favorisez la marche et évitez de trop utiliser la poussette. Pour les plus grands, de nombreux sports ou jeux d'extérieur peuvent être très amusants.

# LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'ALIMENTS

*Pour être en bonne santé, il est important de varier son alimentation.*

FRUITS ET LÉGUMES		<i>Au moins 5 fois par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas</li> <li>• Crus, cuits</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
PAIN ET FÉCULENTS		<i>1 à chaque repas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'hésitez pas à varier : pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre, lentilles...</li> <li>• Limitez les céréales très sucrées au petit-déjeuner (au chocolat ou au miel...)</li> </ul>
LAIT ET PRODUITS LAITIERS		<i>1 à chaque repas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez de préférence les produits laitiers naturels (lait, yaourt, fromage blanc...)</li> <li>• Évitez fromage et laitage au même repas</li> </ul>
VIANDES POISSONS ŒUFS		<i>1 fois par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez d'abord les volailles puis le veau, le bœuf et l'agneau</li> <li>• Du poisson 2 fois par semaine et l'œuf 1 fois par semaine</li> </ul>
MATIÈRES GRASSES		<i>En quantité limitée</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisez les matières grasses végétales (huile de colza, tournesol...)</li> <li>• Limitez le beurre, la crème fraîche...</li> </ul>
PRODUITS SUCRÉS		<i>En petite quantité</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez les boissons sucrées et les bonbons</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (viennoiseries, crèmes dessert, gâteaux...)</li> </ul>
BOISSONS		<i>De l'eau à volonté</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez de l'eau à l'enfant pendant et en dehors des repas</li> </ul>

## EXEMPLE DE MENUS ÉQUILIBRÉS POUR UNE SEMAINE

**En été***Mangez plus léger !*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré	Biberon de lait ou Lait + Céréales	Biberon de lait ou Lait + Pain confiture	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré	Biberon de lait ou Lait + Céréales	Biberon de lait ou Lait + Pain confiture	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré
DÉJEUNER	Salade de tomates Poulet Jardinière de légumes Fromage Pomme	Radis Côte de porc Petits pois ou Tajine Fromage blanc Abricots	Carottes râpées Filet de merlan Pommes de terre vapeur Sauce au citron Fromage Nectarine	Salade de concombre Omelette aux fines herbes Haricots verts Gâteau de semoule	Melon Steak haché Salsifis Fromage Poire	Artichaut Blanquette de dinde Riz Tarte aux fraises	Pizza thon/champignon Fromage Salade de fruits
GOÛTER	Tarte aux prunes	Fromage + Pain Jus d'orange	Clafoutis aux fruits de saison	Laitage Fraises	Gâteau au yaourt	Yaourt Abricots	Yaourt Pêche
DÎNER	Melon Pâtes + Sauce tomate Yaourt	Ratatouille Gâteau de semoule	Salade composée : concombre/riz/ tomate/champignons Fromage Fraises	Purée de pommes de terre Fromage blanc et abricots	Soupe de légumes Gâteau de riz	Croque-monsieur à la tomate Petit-suisse	Salade de pommes de terre Clafoutis aux cerises

# EXEMPLE DE MENUS ÉQUILIBRÉS POUR UNE SEMAINE

**En hiver**

*Il faut prendre des forces !*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré	Biberon de lait ou Lait + Pain confiture	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré	Biberon de lait ou Lait + Pain confiture	Biberon de lait ou Lait + Pain beurré	Biberon de lait ou Lait + Pain confiture	Biberon de lait ou Lait + Céréales
DÉJEUNER	Salade tomate/concombre Sauce fromage blanc Poulet Haricots verts Fromage Compote de pommes	Carottes râpées Filet de lieu au citron Riz Petit suisse	Artichaut Bifteck haché Pâtes ou Couscous Fromage Poire	Radis Œuf dur Épinards à la crème Yaourt ou petit-suisse	Pamplemousse en dés Jambon Chou-fleur à la béchamel Fromage Pêche au sirop	Cake salé ou Tajine Yaourt	Avocat au citron Blanquette de dinde Riz Fromage Salade de fruits
GOÛTER	1 verre de lait	Lait ou Fromage Pain	Clafoutis aux fruits de saison	Gâteau au yaourt Fruit ou jus de fruit de saison	Gâteau de semoule Clémentine	Gâteau de riz	Lait
DÎNER	Salade de betteraves Purée de pommes de terre au gruyère Clémentine	Ratatouille Semoule Yaourt	Salade tomate/maïs Gratin de courgettes/ pomme de terre 1 fruit de saison	Riz à la sauce tomate maison Fromage blanc 1 fruit de saison	Soupe potiron/ pomme de terre Fromage blanc Fruit de saison	Tomate ou carottes râpées Lentilles Laitage	Carottes vichy Crème renversée Poire