

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Septembre 2018



L'alimentation durant la 2^e et 3^e année de vie

Conseils pour les repas à la table familiale

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse avec le soutien du Ministère bavarois de l'alimentation, de l'agriculture et de la sylviculture

Auteure

Angelika Hayer, Société Suisse de Nutrition (SSN)

Contact

Bettina Husemann, Promotion Santé Suisse

Concept

Repose sur la base scientifique des recommandations d'action allemandes «Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter» (alimentation et activité physique des enfants en bas âge) du réseau «Gesund ins Leben» (vivre en bonne santé)

Contenu

Fondé sur les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Crédit photographique

Barbara Bonisoli, Munich; Alexander Werner, Bavière; Dreamstime.com; Fotolia; canton d'Argovie

Graphisme

Typopress Bern et 360plus Design GmbH, Munich

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Numéro de commande

02.0226.FR 09.2018

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, septembre 2018

Introduction

Chers parents,
Chères personnes de référence,

Les premières années de vie d'un enfant sont déterminantes pour sa santé tout au long de la vie. Du début de la grossesse jusqu'à l'âge de quatre ans, votre enfant franchit des jalons importants pour son développement.

Cette brochure présente, en se basant sur l'exemple d'une journée de menus, la taille des portions adaptées aux enfants de deux à trois ans.

L'exemple journalier – du matin (symbole du soleil) au soir (symbole de la lune) – est illustré en page 4. Les petites photos correspondent aux différents repas de la journée.

Nous remercions le Ministère bavarois de l'alimentation, de l'agriculture et de la sylviculture qui a mis ces photographies à notre disposition.

Dans le cadre du projet Miapas (www.promotionsante.ch/encouragement-precocce), la fondation Promotion Santé Suisse promeut la santé des enfants en bas âge, en collaboration avec des partenaires nationaux. À cet effet, des principes généraux et des messages sont établis à l'adresse des professionnels de la petite enfance. En outre, les personnalités du monde politique sont sensibilisées à l'importance de la promotion de la santé des jeunes enfants.

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle stimule, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne en Suisse verse un montant de CHF 4.80 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Pour plus d'informations: www.promotionsante.ch

Exemple d'une journée de menus

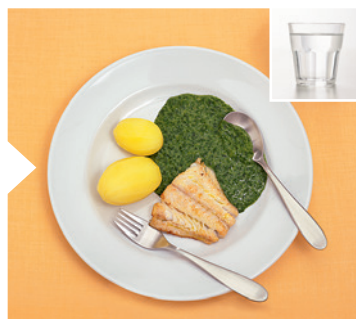
Muesli aux flocons d'avoine, banane et lait



Tomates cerises et éventuellement du pain



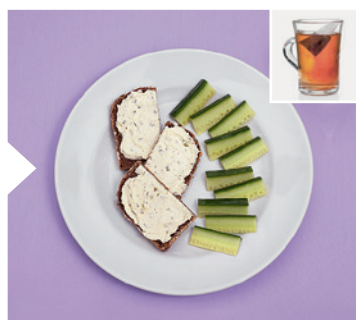
Viande, poisson, œuf ou tofu, avec pommes de terre, épinards et huile de colza



Yogourt aux fraises fraîches et éventuellement du pain croustillant complet



Pain complet, fromage frais et concombre



Les boissons

À volonté: eau du robinet*, eau minérale, infusion aux fruits ou aux herbes non sucrée



* En Suisse, l'eau du robinet est propre à la consommation. Elle a bon goût et est d'une hygiène irréprochable.

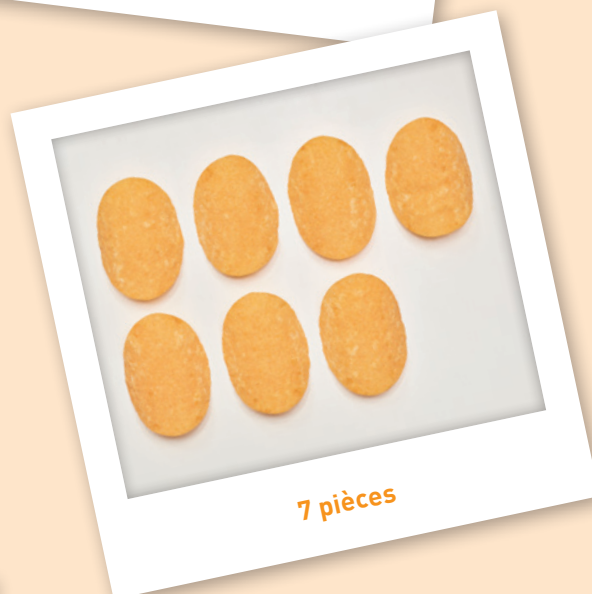
Avec modération: 1 dl de jus une fois par jour au maximum (100% pur jus, sans adjonction de sucre), dilué dans la même quantité d'eau



Non adapté: sirop, limonade, boissons à base de jus de fruits, tisanes instantanées pour enfants et boissons contenant de la caféine (p.ex.: coca, thé froid)



Les sucreries et les snacks salés



Lorsque des sucreries ou des snacks salés sont consommés, c'est au maximum une portion par jour.

Chacune des portions présentées fournit environ 95 kcal (kilocalories).

Les repas à la table familiale

Des repas réguliers

Habituez votre enfant à un rythme régulier alternant repas et périodes sans aliments. De nombreuses familles ont l'habitude de prendre trois repas principaux (petit-déjeuner, repas de midi, repas du soir) et deux collations, en matinée et dans l'après-midi. Ce rythme convient-il à votre famille? À défaut, définissez avec votre enfant un rythme clair que vous respecterez. Il est recommandé de ne pas manger ou grignoter entre les repas.

Les repas principaux

Les repas principaux sont toujours composés:

- **de légumes ou de fruits** (selon la saison, p. ex. concombres, carottes, tomates cerises, fenouil, pomme, raisin, abricots)
- **d'un aliment farineux** (p. ex. pain, flocons de céréales, pommes de terre, pâtes alimentaires, riz, lentilles, pois chiches)
- **d'un aliment riche en protéines** (p. ex. lait, yogourt, séré, fromage frais, blanc battu, cottage cheese, fromage, viande, poisson, œuf ou tofu)
- **d'une boisson non sucrée** (p. ex. eau, tisane aux fruits ou aux herbes)
- d'un peu d'huile de colza pour la préparation

Dans un repas équilibré, les fruits/légumes et les féculents occupent la plus grande partie de l'assiette; les aliments riches en protéines sont nécessaires en plus petites quantités.

Une portion de viande, poisson, œufs ou tofu ne devrait pas figurer au menu plus d'une fois par jour. Il est recommandé de consommer trois portions de produits laitiers par jour.

Les collations

Le dix-heures et le goûter sont toujours constitués:

- **de fruits ou de légumes** (p. ex. pomme, raisin, abricots, concombre, carottes, tomates cerises, fenouil)
- **d'une boisson non sucrée** (p. ex. eau, tisane aux fruits ou aux herbes)



Eau du robinet*
ou eau minérale



Tisane aux fruits/
herbes non sucrée

* En Suisse, l'eau du robinet est propre à la consommation. Elle a bon goût et est parfaitement saine.

Selon la faim de votre enfant, vous pouvez compléter le dix-heures avec un aliment farineux (p. ex. pain, pain croustillant, galette de maïs) et/ou avec un produit laitier (p. ex. yogourt, fromage).

Quelle quantité de légumes et fruits?

Il est recommandé d'en consommer cinq portions par jour, soit trois portions de légumes et deux portions de fruits. Une portion correspond à la main de l'enfant. Avec l'âge, les mains grandissent, et avec elles les portions de légumes et de fruits.



Allier plaisir et santé

Tous les parents aspirent probablement à une alimentation variée et équilibrée pour leur enfant. Tromper ou forcer votre enfant ou lui présenter des arguments comme «C'est bon pour la santé!» ne vous sera pas d'une grande aide, voire sera contre-productif.

Les conseils ci-après peuvent être utiles:

- Mangez le plus souvent possible ensemble.
- Prenez le temps de manger.
- En tant que parents, prenez à cœur votre rôle de modèle. Les préférences, aversions et attitudes des parents ont une forte influence sur le comportement alimentaire de l'enfant. Montrez-lui l'exemple.
- Encouragez-le à goûter des aliments qu'il ne connaît pas. Même si votre enfant n'aime pas ce que vous lui servez, proposez-lui la même chose un autre jour. Il faut parfois faire plusieurs tentatives (au moins huit fois) jusqu'à ce qu'un nouvel aliment soit apprécié.
- En tant que parents, c'est vous qui décidez quoi mettre sur la table. Veillez à une alimentation saine et variée.
- C'est à votre enfant de décider ce qu'il veut manger et en quelle quantité. En effet, les enfants ressentent bien la faim et la satiété. Ne forcez pas votre enfant à (tout) manger.
- Ce n'est pas une question de performance. Ne félicitez ou ne blâmez pas votre enfant pour la quantité de nourriture qu'il a mangée. Complimentez-le plutôt lorsqu'il essaie de manger de façon autonome.
- Ne laissez pas le repas se transformer en conflit. Si les enfants comprennent qu'ils parviennent à accaparer l'attention ou qu'ils obtiennent autre chose à manger en faisant un caprice ou en refusant la nourriture, ils répéteront ce comportement au prochain repas.
- N'utilisez pas la nourriture pour consoler, récompenser ou punir.

- Veillez à ce que les repas se déroulent dans une atmosphère agréable. Réagissez en valorisant votre enfant et en faisant preuve d'humour.
- Faites participer votre enfant aux achats, à la préparation ou à la mise en place de la table. En général, les enfants y trouvent beaucoup de plaisir.

Informations complémentaires

- Brochure [«Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»](#) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- Dépliant [«Alimentation des nourrissons»](#) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- Lien OSAV sur l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge: www.bonappetitespetits.ch
- Documentation de la Société Suisse de Nutrition (SSN): www.sge-ssn.ch/documentation
- [Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré](#)
- Prendre ses repas ensemble, la culture de la table: [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#)
- Offres pour les enfants et les adolescents: www.promotionsante.ch/projets-module-a

Renseignements et conseils personnalisés

- [Offre de conseil de l'Association suisse des consultations parents-enfants](#)
- [Adresses de diététicien\(ne\)s](#)
- Renseignements sur les allergies et les intolérances: www.aha.ch