

Les règles de l'équilibre alimentaire : la journée alimentaire d'un enfant d'âge scolaire

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Élaborer des repas équilibrés consiste à dresser la liste des menus qui composeront la « journée alimentaire ».

Pour équilibrer ces menus, il faut tenir compte :

- de l'âge de l'enfant et de ses besoins alimentaires ;
- de la présence de tous les groupes d'aliments ;
- de la variété des aliments d'un même groupe (pour substituer les uns aux autres).

Pour composer la journée alimentaire type, la norme est de deux repas principaux auxquels il faut ajouter le petit-déjeuner et le goûter et, selon les cas, une collation vers 10 h du matin.

Les règles à respecter pour assurer l'équilibre d'un menu

Il faut proposer à chaque menu :

- une entrée (ex. : légumes crus ou cuits non féculents) ;
- un plat central protidique (ex. : VPO accompagné d'une garniture) ;
- deux desserts (ex. : un produit laitier + un fruit cru ou cuit)

		
1 plat protidique + 1 garniture Pain	Entrée (crudités)	Desserts (produit laitier + fruits)
Le plat central	Les plats complémentaires	

Les règles à respecter pour établir une «journée alimentaire»

Pour établir la composition d'une journée, il est conseillé d'établir d'abord la composition du repas principal. C'est souvent celui de midi.

Le repas principal (repas de midi)

En général, il doit comprendre :

- une *entrée* (de légumes crus ou cuits) = un apport minéral et vitaminique ;
- un *plat protidique* (VPO) = apport protidique ;
- un *plat d'accompagnement* (légumes cuits ou féculents) = apport énergétique ;
- un *produit laitier* (fromage ou entremets) = apport calcique ;
- un *fruit* (cru ou cuit selon l'entrée) = un apport minéral et vitaminique ;
- une *boisson* (eau) ;
- du *pain*.

Le repas du soir

Sa composition doit tenir compte de celle du repas de midi. Il comprend le plus souvent :

- un *potage de légumes* ;
- un *complément protidique* : il est éventuellement accepté pour certains enfants de plus de 3 ans qui déjeunent à la cantine (proposer par exemple, une demi-tranche de jambon, la moitié d'un œuf, une cuillère à soupe de thon). Ainsi, la ration quotidienne de protéines est répartie entre les deux repas principaux⁴⁰ ;
- un *plat d'accompagnement* : légumes cuits ou féculents (si l'enfant a eu des féculents à midi, il recevra des légumes cuits le soir) ;
- un *produit laitier* (fromage ou yaourt ou entremets) ;
- un *fruit* ;
- du *pain* ;
- et de l'eau.

Le petit-déjeuner

Il doit être consistant car il reconstitue les réserves de l'organisme après le long repos de la nuit. Il comprend par exemple :

- un *produit laitier* (lait parfumé ou non, fromage, yaourt, etc.) ;
- un *féculent* (pain, biscuit, céréales, etc.) ;
- du *beurre cru* ;
- un *produit sucré* éventuellement (miel, confiture) ;
- un *jus de fruits* (pris à jeun si possible) de temps en temps.

Le goûter

Il doit comprendre :

- un *produit laitier* (lait, yaourt, etc.) ;
- un *féculent* (pain, gâteau, biscuit, céréales, etc.)

Si l'enfant ne prend pas de lait, ajouter :

- une *boisson* (eau) ;
- éventuellement un *jus de fruit pressé*.

⁴⁰ Le complément protidique au repas du soir avant l'âge de 3 ans est sujet à polémiques entre les spécialistes de la petite enfance.

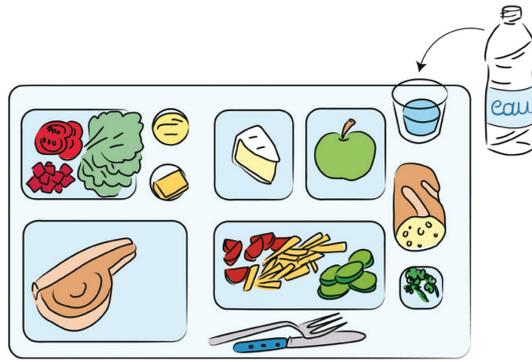


FIG. 3.1 Un « plateau-repas » équilibré⁴¹

Erreurs alimentaires à éviter

Il faut éviter dans le même repas, d'associer :

- 2 plats de féculents (ex. : riz + pâtes) = déséquilibre nutritionnel ;
- 2 produits laitiers (ex. : yaourt + petits suisses) ;
- 2 fruits (pomme + poire) ou fruit féculent (banane) + 1 tarte = déséquilibre nutritionnel.

La méthode pour varier l'alimentation

Pour offrir une alimentation variée, il faut composer avec les groupes d'aliments et utiliser les équivalences alimentaires.

Utiliser les groupes d'aliments

Les aliments d'un même groupe ayant des caractéristiques communes, peuvent être remplacés les uns par les autres, ce qui permet de varier l'alimentation (cf. tableau ci-après).

TABLEAU 3.4 Les six groupes d'aliments

N°	Aliments Groupes	Composition des aliments					
		Nutriments énergétiques			Nutriments non énergétiques		
		Protéines	Lipides	Glucides	Vitamines	Minéraux	Fibres
1	Lait et produits laitiers	x	x	x	A, B, D	x	
2	Viande, poisson et œuf	x	x		A, B, D		
3	Féculents	x		x	B	x	x
4	Végétaux frais			x	A, C	x	x
5	Corps gras		x		A, D, E, K		
6	Produits sucrés			x		x	

41 J. Gassier, *Guide AP (Auxiliaire de puériculture)*, p. 161, Elsevier Masson.

Utiliser les équivalences alimentaires

L'utilisation des équivalences permet de varier les menus en remplaçant un aliment par un autre de la même catégorie (cf. tableau ci-après).

TABLEAU 3.5. Les équivalences

Équivalences énergétiques	1 g de protide fournit 16,72 kJ 1 g de glucide fournit 16,72 kJ 1 g de lipide fournit 37,54 kJ
Équivalences protidiques	10 g de protéines sont apportés par : 50 g de viande = 50 g de poisson = 40 g de jambon = 1 œuf
Équivalences calciques	150 mg de calcium sont apportés par : 125 mL de lait = 100 g de fromage frais = 1 yaourt

EXEMPLE

L'enfant a particulièrement besoin de produits laitiers à chaque repas pour assurer sa croissance. Une portion de produit laitier, c'est (au choix) :

- lait (1 petit bol ou 1 grand verre);
- 1 « petit suisse » de 60 g (ou 2 de 30 g);
- yaourt (1 pot);
- fromage frais ou fromage blanc (3 cuillères à soupe).

L'intérêt d'une alimentation équilibrée pour l'enfant

Les apports d'aliments variés (de tous les groupes) vont « équilibrer » l'alimentation. Certains aliments présentent des intérêts majeurs pour l'enfant, que nous listons dans le tableau ci-après ; ils ont un rôle anti-infectieux, sur la croissance (tissulaire et osseuse), sur l'énergie et sur l'hydratation de l'organisme.

TABLEAU 3.6 L'alimentation équilibrée de l'enfant

Répartition des repas sur la journée	Aliments proposés	Apports nutritionnels	Intérêts majeurs pour l'enfant
1. Repas du midi - entrée - plat central - plat d'accompagnement - dessert (laitage/fruit) - boisson - pain	- crudités - VPO ⁴² - légumes cuits - ou féculents - fromage - fruit (cru) - eau - pain	- vitaminique - protidique - minéral - glucidique - calcique - vitaminique - minéral - glucidique	- anti-infectieux - croissance tissulaire - anti-infectieux - énergie - croissance osseuse - anti-infectieux - hydratation - énergie

⁴² VPO : viande, poisson, œuf.

2. Repas du soir – potage – plat central – plat d'accompagnement – dessert (laitage/fruit) – boisson – pain	– potage de légumes – VPO – légumes cuits/ ou féculents – fromage – fruit (cuit) – eau – pain	– minéral – protidique – minéral – glucidique – calcique – minéral – minéral – glucidique	– anti-infectieux – croissance tissulaire – anti-infectieux – énergie – croissance osseuse – anti-infectieux – hydratation – énergie
3. Petit-déjeuner – produit laitier – féculent – beurre – produit sucré – fruit	– lait ou yaourt – pain ou céréales – beurre cru – miel ou confiture – jus de fruit	– calcique – glucidique – lipidique – glucidique – vitaminique	– croissance osseuse – énergie – énergie – énergie – anti-infectieux
4. Goûter – produit laitier – féculent – boisson	– lait ou yaourt – pain ou biscuit – eau ⁴³	– calcique – glucidique – minéral	– croissance osseuse – énergie – hydratation

Les journées alimentaires pour l'enfant d'âge scolaire (> 2 ans)

L'enfant grandit, la palette alimentaire s'élargit. Quelques suggestions de repas hebdomadaires sont proposées dans le tableau ci-après.⁴⁴

TABEAU 3.7 Les journées alimentaires pour l'enfant de plus de 2 ans (quelques exemples)

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Petit déjeuner – fruit (ou jus de fruit) – produit laitier ou lait – pain – corps gras – produit sucré	– jus de raisin – yaourt – biscottes – beurre – confiture de fraises	– jus de pamplemousse – lait au chocolat – pain – beurre – miel	– jus d'orange – lait nature – pain – beurre – gelée de groseilles

(suite)

⁴³ Si l'enfant ne prend pas de lait.

⁴⁴ Ce tableau est établi à titre indicatif par une diététicienne ; toutefois, de grandes variations sont possibles selon la saison, les goûts de l'enfant et les habitudes familiales.

TABLEAU 3.7 Suite

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Repas du midi – crudités – VPO – légumes cuits ou féculents – pain – produits laitiers – fruit – boisson	– carottes râpées – rôti de bœuf – risotto – pain – crème dessert – mandarine – eau	– betteraves – poulet – carottes cuites – pain – gruyère – pomme crue – eau	– tomates – roussette – purée de pommes de terre – pain – yaourt – compote de poires – eau
Goûter – produit laitier ou lait – pain – produit sucré ou fruit	– lait aromatisé – biscottes beurrées	– yaourt – pain beurré – miel	– petit suisse – biscuit – jus d'orange pressée
Repas du soir – potage – VPO ⁴⁵ – légumes cuits ⁴⁶ – féculents – produits laitiers – fruit – boisson	– potage julienne – endives au jambon – pain – fromage blanc – banane – eau	– potage aux tomates – pâtes à la crème – Saint Nectaire – compote de pommes – eau	– potage aux carottes – épinards béchamel – pain – tapioca au lait – abricots – eau

Équilibre alimentaire : l'apprentissage de la diversité⁴⁷

« Manger est un plaisir qui se cultive et qui nous construit en tant qu'être social ». En effet, en mangeant, l'enfant fait bien plus que se nourrir ; il s'inscrit dans un cadre social et affectif à l'occasion des repas.

Mais attention, ce n'est pas à lui de choisir les aliments qu'il va manger ; c'est aux parents de constituer le menu et de partager celui-ci avec l'enfant en prenant du plaisir à manger ensemble. L'exemple donné par les parents est essentiel. Comment supposer que l'enfant va manger des épinards si les parents y goûtent à peine ou ont autre chose dans l'assiette ? [...]

Les expériences hors du cocon familial peuvent impulser à l'enfant une autre attitude vis-à-vis des aliments. Ainsi, l'école peut et doit largement participer à l'éducation alimentaire et à l'apprentissage de la diversité alimentaire.

Rôle de l'ATSEM

Le professionnel saura conseiller les parents des enfants (avec tact) dans le domaine des « habitudes alimentaires ».

Élaborer un menu, consiste à établir une liste détaillée des plats composant les repas de la journée.

Le professionnel prendra en compte l'âge de l'enfant et, en conséquence, ses besoins nutritionnels. Pour l'enfant, avec les conditions de vie moderne, le repas de midi étant pris à l'extérieur de la maison (crèche, cantine scolaire), certaines familles préfèrent considérer le repas du soir comme repas principal.

⁴⁵ VPO : si l'on veut servir à l'enfant des VPO au repas du soir, on veillera à servir une demi-portion au déjeuner et une demi-portion au dîner selon le guide du PNNS « La santé vient en mangeant ».

⁴⁶ Plus beurre cru fondu dans l'un des plats ou margarine (au tournesol ou huile d'olive).

⁴⁷ D'après le Dr Caro, *Le Quotidien du Médecin*, juin 2011.

Le professionnel doit rappeler aux parents la composition du repas de midi pour l'aider à établir celui du soir. Dans les cas où il aide une maman à établir le menu, il est nécessaire qu'il valorise le petit-déjeuner, qui est si important dans l'alimentation de l'enfant.



FIG. 3.2 L'ATSEM observe et écoute les enfants. Elle les incite aux échanges et veille à l'ambiance sereine du repas

S'ENTRAÎNER

QCM

1. Équilibrer un menu, c'est utiliser les équivalences :

	A	B	C	D
1. 50 g de viande = 50 g de :	poisson	lait	1 œuf	fromage
2. 50 g de poisson = 50 g de :	légumes	viande	1 œuf	fromage
3. 1 yaourt = 125 g de :	poisson	viande	légumes	fromage
4. 40 g de jambon = 40 g de :	poisson	viande	1 œuf	fromage

2. Équilibrer un menu, c'est le composer de :

- A. 2 entrées et 1 laitage.
- B. 1 entrée et 2 laitages.
- C. 1 entrée, 1 plat protidique, 1 fruit.
- D. 1 entrée, 1 plat protidique, 1 légume, 1 laitage, 1 fruit.
- E. 1 plat protidique, 1 fruit.
- F. 1 entrée, 2 légumes, 2 fruits.

3. Éviter de faire des erreurs dans l'équilibre de notre alimentation, c'est éviter :

- A. L'association d'une mandarine et d'un laitage.
- B. L'association d'un fruit féculent et d'une tarte.
- C. L'association d'un plat de riz et de pâtes.

4. Pour équilibrer l'alimentation de l'enfant d'âge scolaire, sur la journée, il faut :

- A. Alternier les aliments d'un même groupe.
- B. Alternier les aliments de groupes différents.
- C. Privilégier les produits lactés puis compléter par d'autres aliments.
- D. Répartir les quantités d'aliments selon l'importance des repas.
- E. Tenir compte du repas de midi pour composer celui du soir.

5. Cocher la bonne réponse. Dans un menu, on appelle les plats suivants :

Plats		A	B	C	D	E
		Entrée	Plat central	Plat d'accompagnement	Dessert	Boisson
1	Poulet					
2	Carottes (cuites)					
3	Riz					
4	Yaourt					
5	Orange					
6	Radis					
7	Eau					

6. Le petit-déjeuner équilibré de l'enfant > 2 ans peut associer :

- A. Lait + pain + jus de fruits + beurre + confiture.
- B. Yaourt + fruit frais + céréales.
- C. Lait + fromage + fruit.
- D. Yaourt + pomme + biscuit.

7. Le goûter conseillé à l'enfant > 2 ans peut associer :

- A. Coca-cola + croissant + eau.
- B. pain + beurre + confiture + lait.
- C. biscuit + lait + raisin.
- D. yaourt + pomme + biscuit.

8. Est appelé fruit-féculent (car riche en amidon) :

- A. L'orange.
- B. La banane.
- C. Le kiwi.

9. Entrent dans le même groupe d'aliments :

- A. Le lait et la viande.
- B. Le lait et le fromage.
- C. La viande et le poisson.
- D. Le poisson et les fruits.
- E. Le riz et les pâtes.
- F. Le riz et les carottes.

CORRIGÉS

1. 1AC, 2BC, 3D, 4ABC ; 2. D ; 3. B, C ; 4. B, C, E ; 5. 1B, 2C, 3C, 4D, 5D, 6A, 7E ; 6. A ; 7. B, C, D ; 8. B ; 9. B, C, E.