



# Alimentation et activité physique pour les enfants



Les enfants doivent pouvoir grandir en restant en bonne santé et se sentir bien dans leur corps. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentielles pour un bon développement.



## Santé et bien-être

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière...

... Aident à avoir un poids normal

... Solidifient les os

... Renforcent les défenses immunitaires

... Stimulent la digestion

... Aident à mieux dormir et mieux se concentrer

... Améliorent le bien-être et l'équilibre de l'humeur

## Chaque activité physique compte

### ► Au moins une heure par jour

les possibilités de se dépenser sont nombreuses. Encouragez le besoin naturel de bouger de votre enfant et faites en sorte qu'il puisse bouger pendant une heure par jour en plus des activités quotidiennes.

### ► Activité physique sur le chemin de l'école

Le chemin de l'école est une excellente opportunité pour pratiquer une activité physique régulière et faire des découvertes passionnantes. Laissez votre enfant aller à pied au jardin d'enfants ou à l'école.

### ► Jouer dehors

On se dépense plus à l'extérieur qu'à l'intérieur. Donnez à votre enfant la possibilité de jouer régulièrement à l'air libre et par tous les temps.

### ► Ensemble, on se dépense plus

les enfants aiment jouer ensemble. Encouragez votre enfant à retrouver des camarades et faites des activités avec lui, telles des balades à vélo, des promenades ou aller à la piscine. Et s'il en a envie, inscrivez-le à un cours de sport (p.ex. club de gymnastique).

## Manger sainement et avec plaisir

### ► Se désaltérer – sans sucre

Pour se désaltérer, rien de tel que l'eau du robinet, l'eau minérale ou du thé non sucré.

### ► Le petit déjeuner et la pause de 9h pour bien démarrer la journée

Le petit déjeuner et la pause de 9h donnent de l'énergie pour la journée d'école. Si votre enfant ne déjeune pas, donnez-lui une boisson et un casse-croûte plus copieux pour la pause de 9h.

### ► Des repas réguliers

Plusieurs repas répartis au cours de la journée permettent d'éviter les fringales. L'idéal est de faire trois repas principaux et deux goûters (à 9h et à 4h).

### ► Des fruits et des légumes en abondance

Proposez des fruits et des légumes à votre enfant à chaque repas. Il consommera ainsi facilement les cinq rations quotidiennes.

### ► Les produits laitiers sont indispensables

Ajoutez des produits laitiers à chaque repas. Le lait, les yogourts natures, le sérén ou le fromage contiennent suffisamment de calcium pour la formation des os et des dents saines.

### ► Peu de sucreries et de snacks salés

Votre enfant ne devrait pas manger de grandes quantités de sucreries et d'en-cas salés. Ces produits contiennent beaucoup de sucre et de graisses, mais peu de substances nutritives.

### ► Manger en famille

Prenez le temps de manger ensemble et savourez votre repas et les conversations en famille à table. Demandez à votre enfant de vous aider à préparer le repas, mettre la table et débarrasser.

## Surpoids

Un comportement optimal par rapport à l'alimentation et à l'activité physique assure un poids normal. Si l'alimentation fournit un apport d'énergie supérieur aux besoins du corps, cela engendre un surpoids.

Si votre enfant est en surpoids, **parlez-en à votre pédiatre** et faites-vous conseiller. Un changement des habitudes alimentaires et physiques touche souvent toute la famille et demande du temps et de la patience.



## Recommandation

D'une manière générale, on recommande pour l'utilisation des médias électroniques:

**Enfants au jardin d'enfants**  
Pas plus de 30 minutes par jour

**Enfants à l'école**  
Pas plus d'1 heure par jour

## Un comportement alimentaire sain

Les enfants adoptent plus facilement un comportement alimentaire sain s'ils sont conscients de ce qu'ils mangent et qu'ils goûtent à tous les aliments. Cela renforce le plaisir des repas et éveille l'intérêt pour la nourriture.

### ► Une alimentation variée

Les enfants ont une préférence innée pour le sucré. Ce n'est que plus tard qu'ils sentent et apprécient d'autres saveurs, comme le salé, l'acide et l'amer. Proposez donc toujours à votre enfant des menus différents et des plats inconnus. Il s'habituerà ainsi à un grand nombre d'aliments et à avoir une alimentation variée.

### ► Manger lentement, en appréciant et pendant les repas

Manger lentement et mastiquer longtemps permet à votre enfant de véritablement apprécier son repas et de sentir quand il n'a plus faim. Acceptez que votre enfant soit rassasié et ne le forcez pas à finir son assiette. Pour que votre enfant ait faim à table, il ne doit pas manger ou grignoter sans cesse entre les repas.

### ► La nourriture n'a pas un rôle éducatif

On donne souvent à manger aux enfants, et plus particulièrement des sucreries, pour les calmer. Cela peut engendrer un rapport malsain avec la nourriture. Aussi, n'utilisez pas les sucreries pour punir ou consoler votre enfant, accordez-lui plutôt plus d'attention et de tendresse.

## Médias électroniques

Aujourd'hui, les enfants passent beaucoup de temps devant la télévision, l'ordinateur ou d'autres médias électroniques. Des activités qui demandent peu d'énergie physique et pendant lesquelles les enfants grignotent souvent.

### ► Compenser les périodes inactives par des activités physiques

Définissez avec votre enfant le nombre d'heures quotidiennes ou hebdomadaires pendant lesquelles il est autorisé à utiliser les médias électroniques et les moments où il se dépense physiquement dehors.

### ► Ecrans et repas ne vont pas ensemble

Veillez à ce que votre enfant ne mange pas devant l'écran et éteignez la télévision pendant les repas.

### ► Réserver du temps pour d'autres activités

Le temps que votre enfant ne passe pas sur les médias électroniques lui permet de se consacrer à d'autres activités intéressantes, comme jouer, voir des amis, lire, faire de la musique ou rêver.